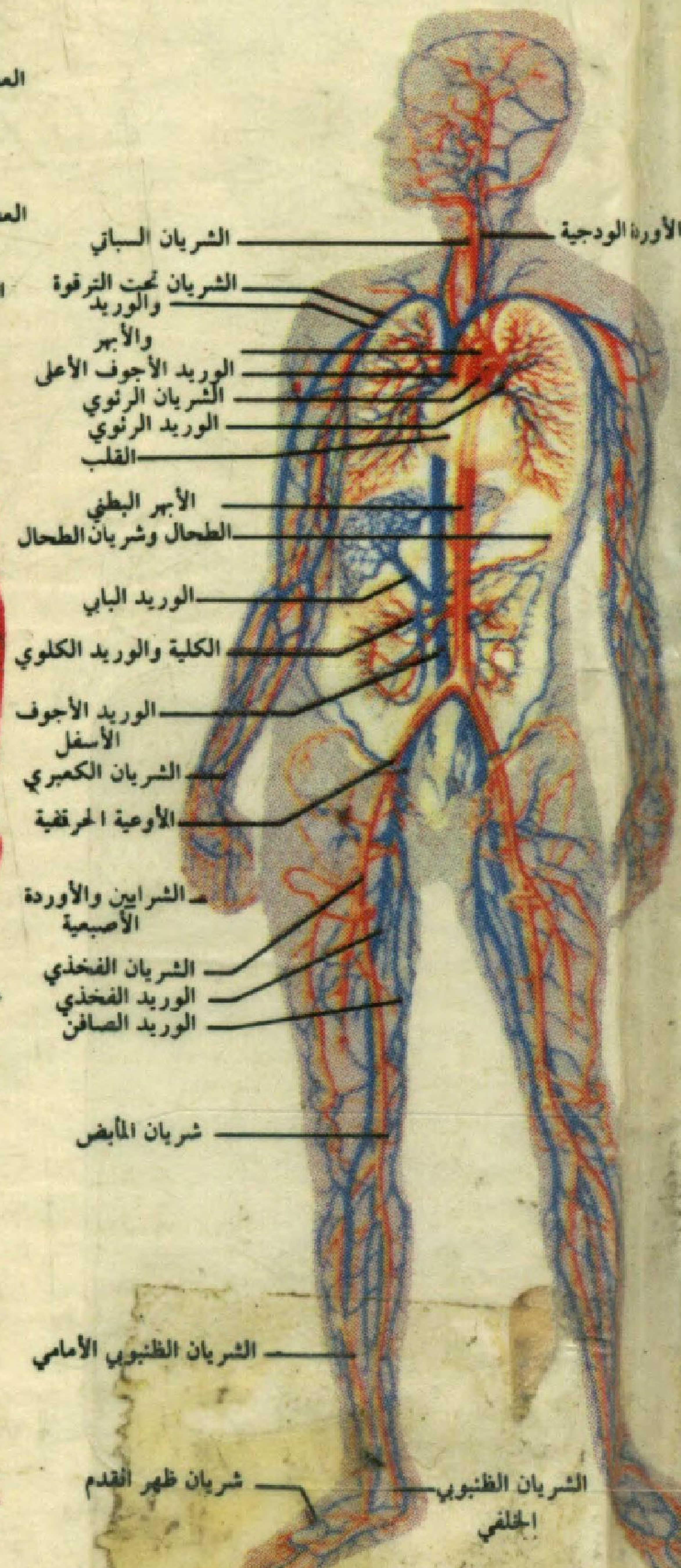
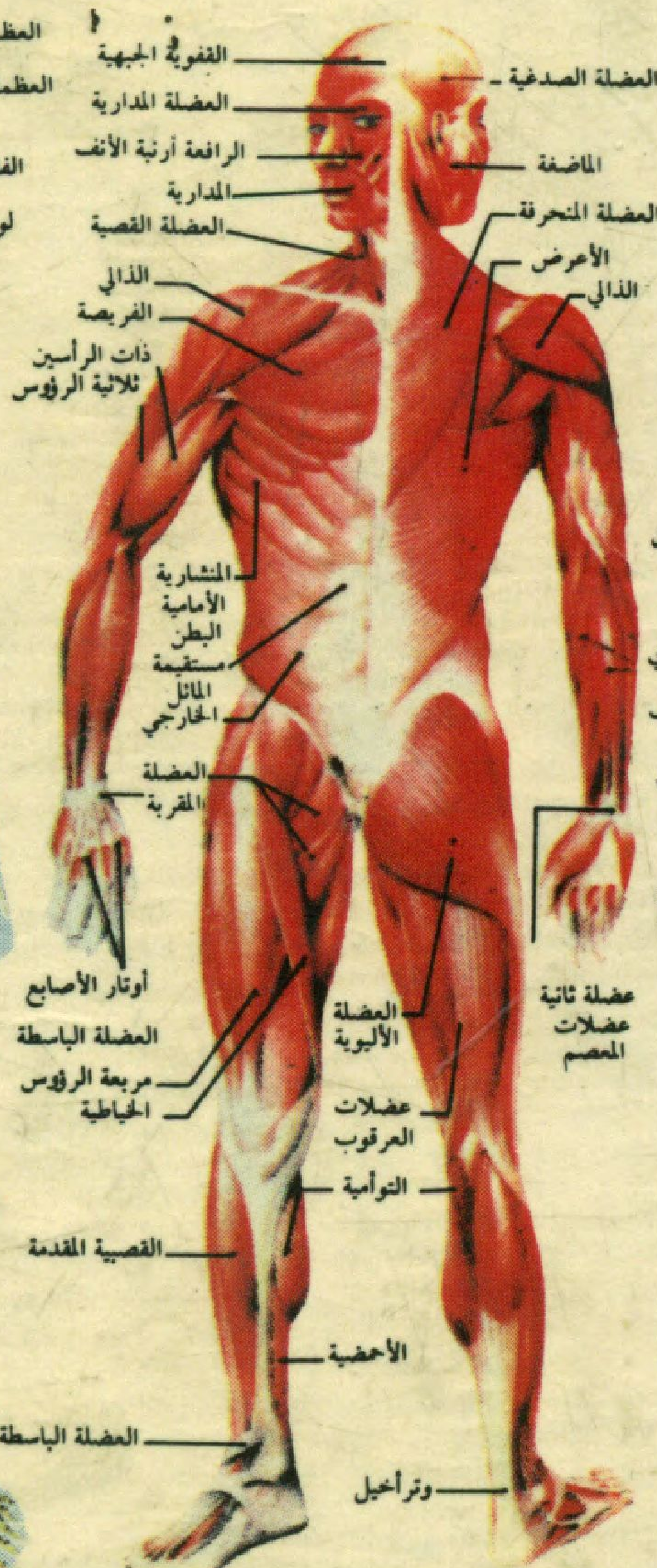
المُرشد الطبّي والإسعاف الأوّلي

دَليل مُصوّر لِلطَوارئ وَالأعراض

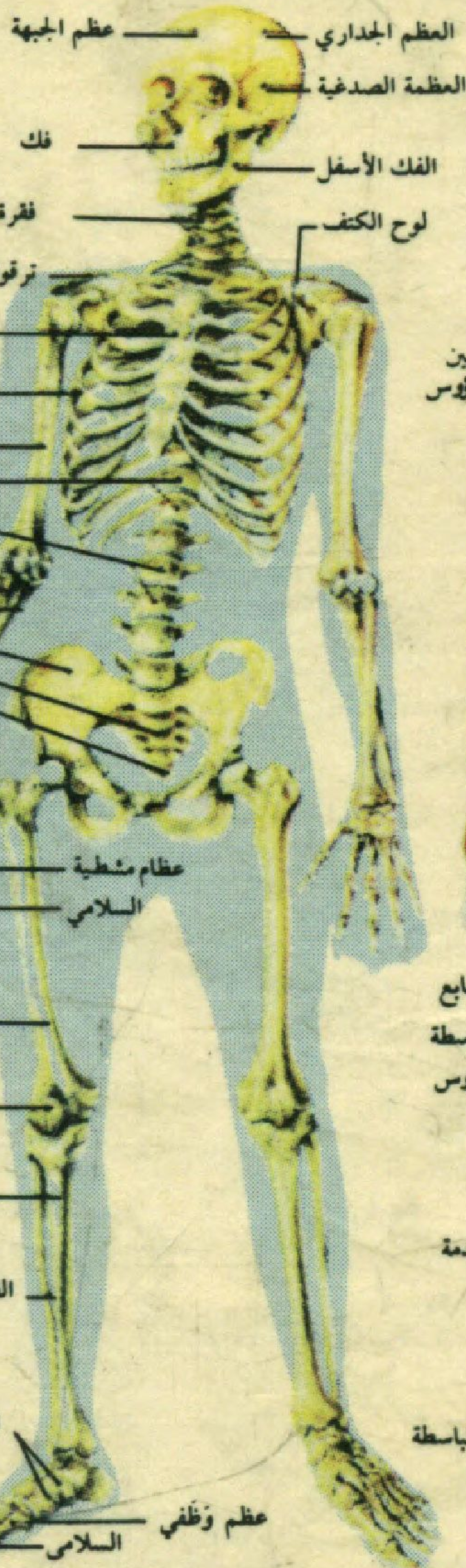
جهاز الدورة الدموية



العضلات



العظام والمفاصل



إميل خليل بيدس

دار الآفاق الجديدة
بيروت

معلومات طارئة

الطبيب : عنوان العيادة : رقم الهاتف :
ساعات العمل :
خدمة الليل :
طبيب بديل : رقم الهاتف :
مستشفى الطوارىء : العنوان : رقم الهاتف :
شركة تأمين طبية كبرى : عنوانها : رقم الهاتف :
رقم بوليصة التأمين :

هاتف مركز سيارات الإسعاف :

هاتف دائرة البوليس :

هاتف دائرة الاطفائية :

طبيب الأسنان :

العنوان :

الهاتف :

اخصائيون ومستشارون :

شخص تتصل به لحادثة طارئة

العنوان :

الهاتف :

إهداء ٢٠١٦
هيئه الرقابه الاداريه
جمهورية مصر العربية

المُرشد الطبّي والإسعاف الأوّليّ

دَليل مُصوّر لِلطَوارئ وَالأعـرَاض

إميل خليل بيدس

الآفاق الجديدة
بيروت

حقوق الطبع والنشر محفوظة
لدار الآفاق الجديدة

الطبعة الأولى
١٤٠٣هـ / ١٩٨٣م

فهرس

الإسعاف الأولي والبقاء

جسم الإنسان ومشاكله الطبية

الإسعاف الأولي لطارىء

تعريف

متى وقع حادث طارىء وليس في المكان طبيب، يخلق بك أن تقوم بالعمل اللازم بسرعة، وبهدوء ورباطة جأش. والرسم البياني التالي يبين لك الخطوات التي يترتب عليك اتخاذها. وقد تنقذ هذه الإجراءات حياة إنسان إن كانت في خطر. والسبل لإسعاف الحالات الطارئة مبينة بالتفصيل في الصفحات رقم (١١ـ٢٩). أما الإرشادات التي تشرح وسائل معالجة الأطفال متى تعرضوا لأحداث طارئة فتجدها في الصفحات رقم (٣٠ ـ ٣٣).

فهرس أساليب الاسعاف الأولي للطوارىء:

الإسعاف الأولي لطارىء

فهرس أساليب الإسعاف الأولي

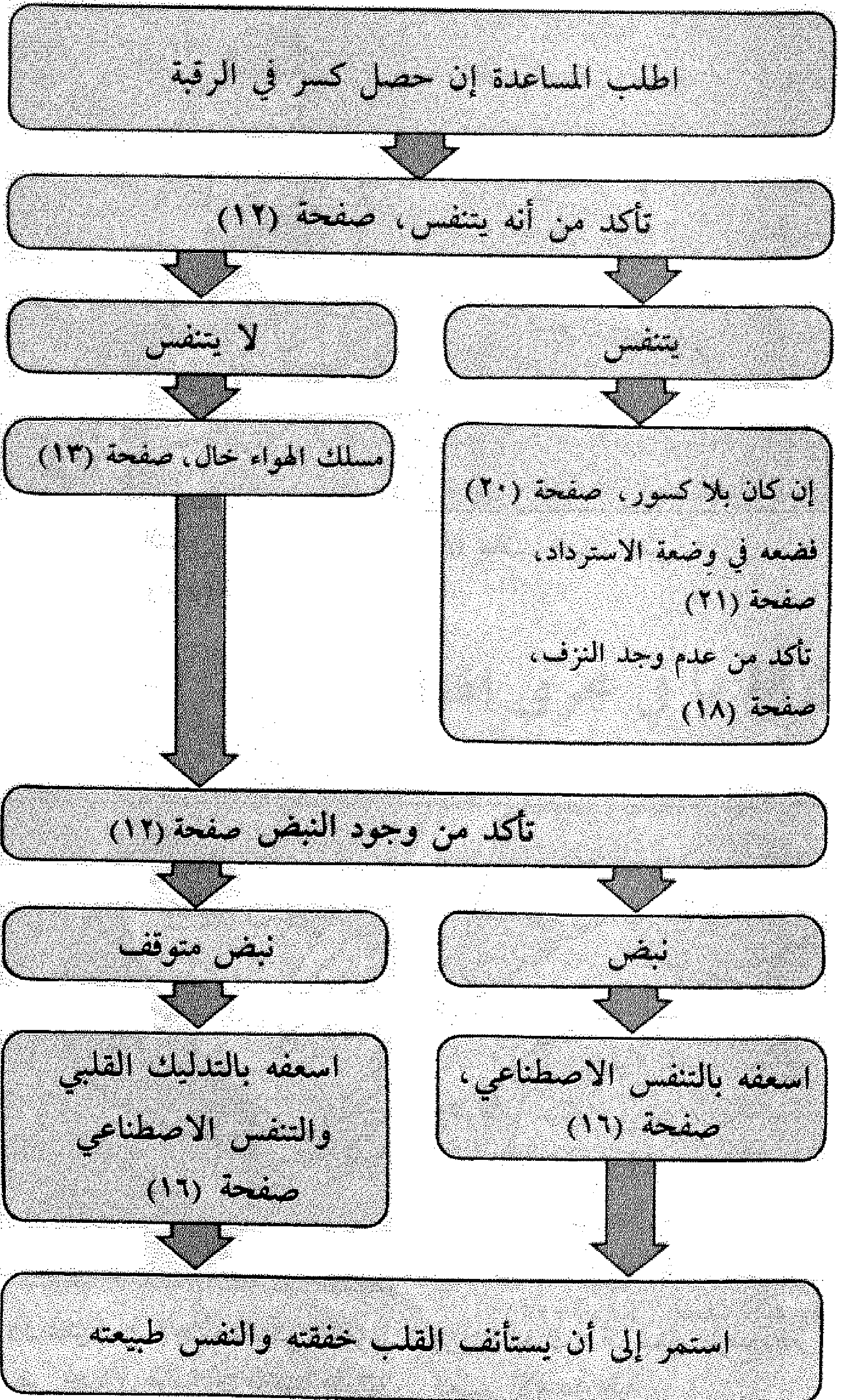
حالات طارئة أخرى، وأساليب التعامل معها ومعالجتها مبينة كلها في الصفحة (٣٣ ـ ٥٨)

انظر الفهرس التالي:

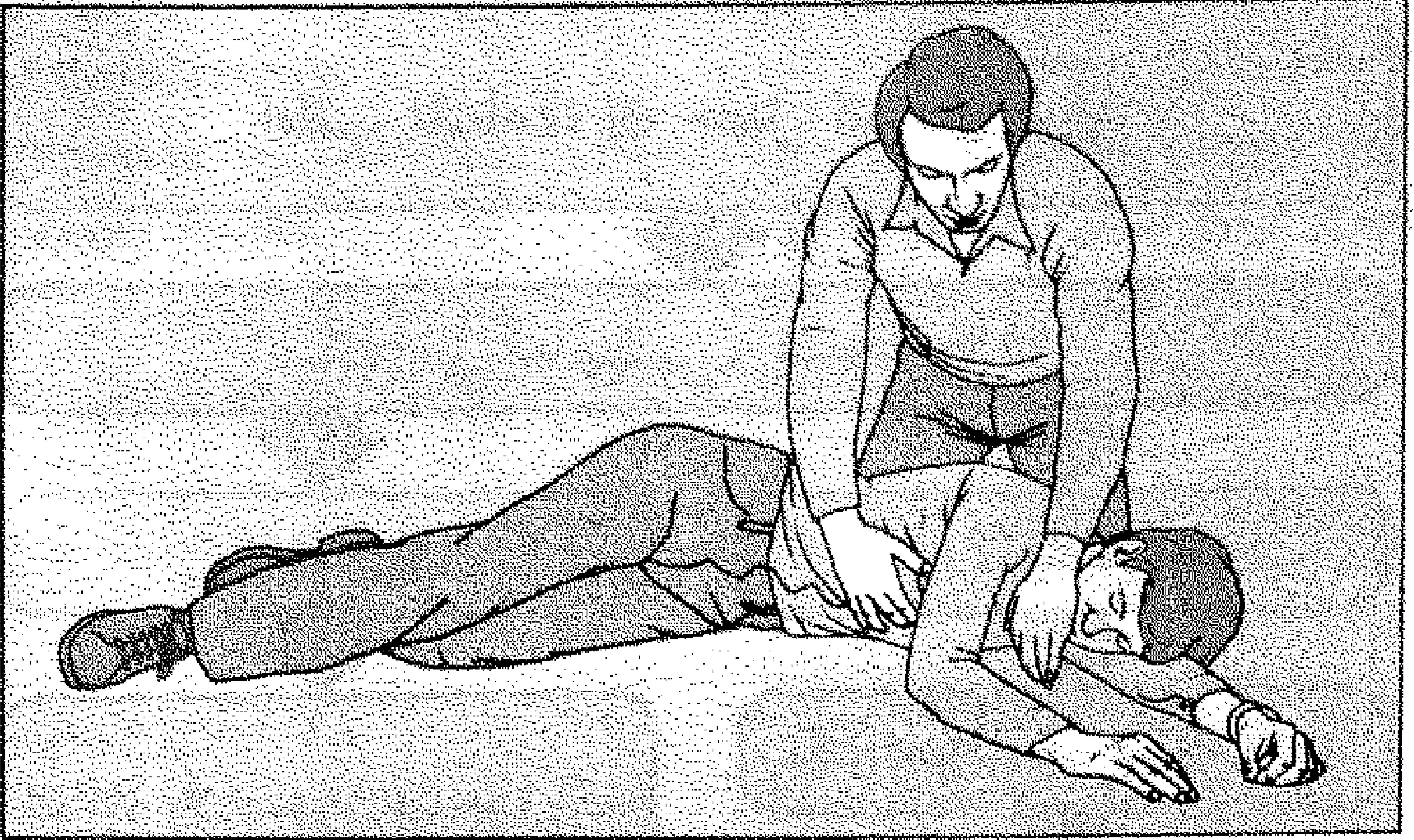
الإسعاف الأولي لطارىء

الإسعاف الأولي لطارىء

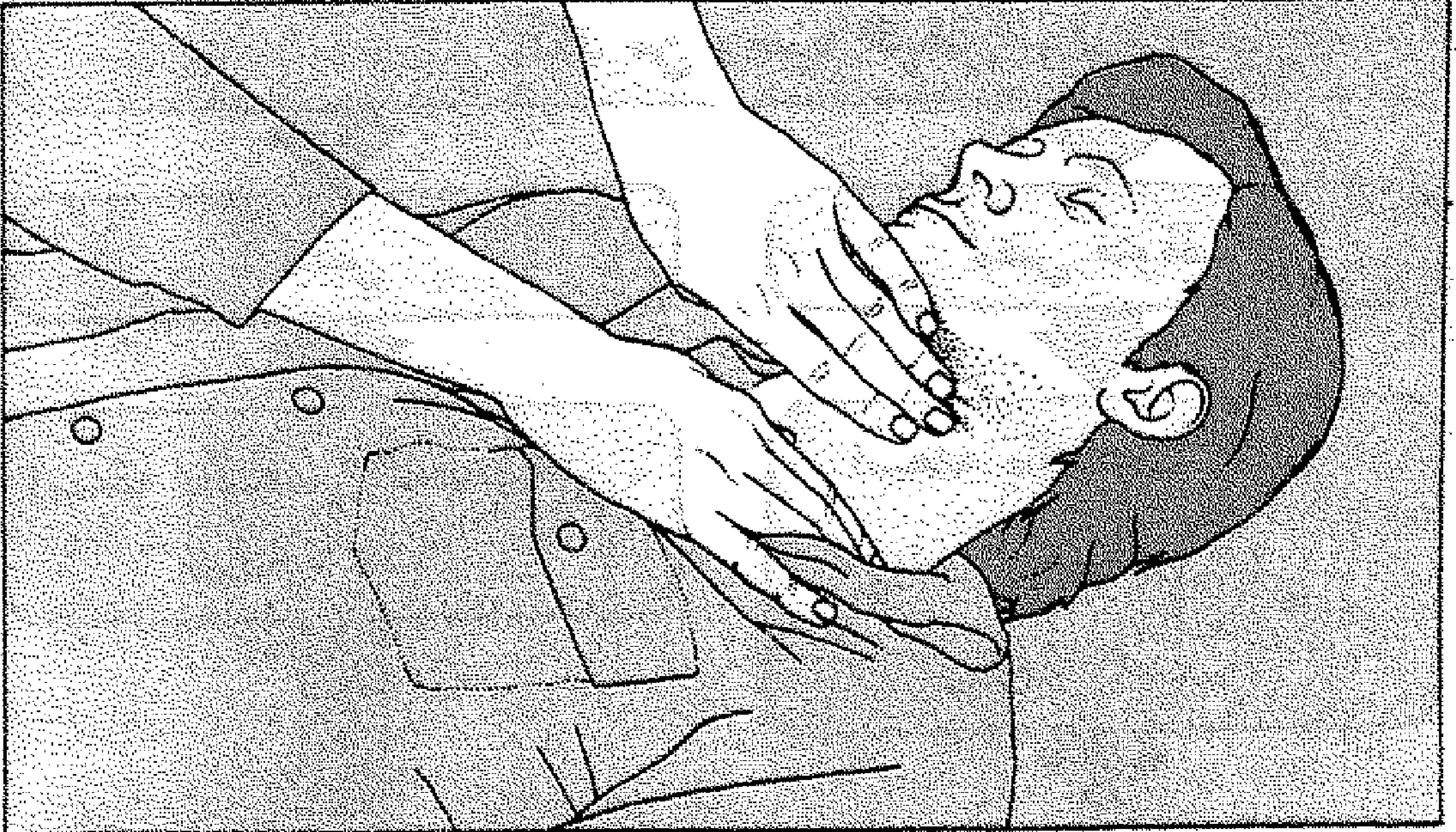
الإسعاف الأولي بعد حادث



التأكد من التنفس والنبض

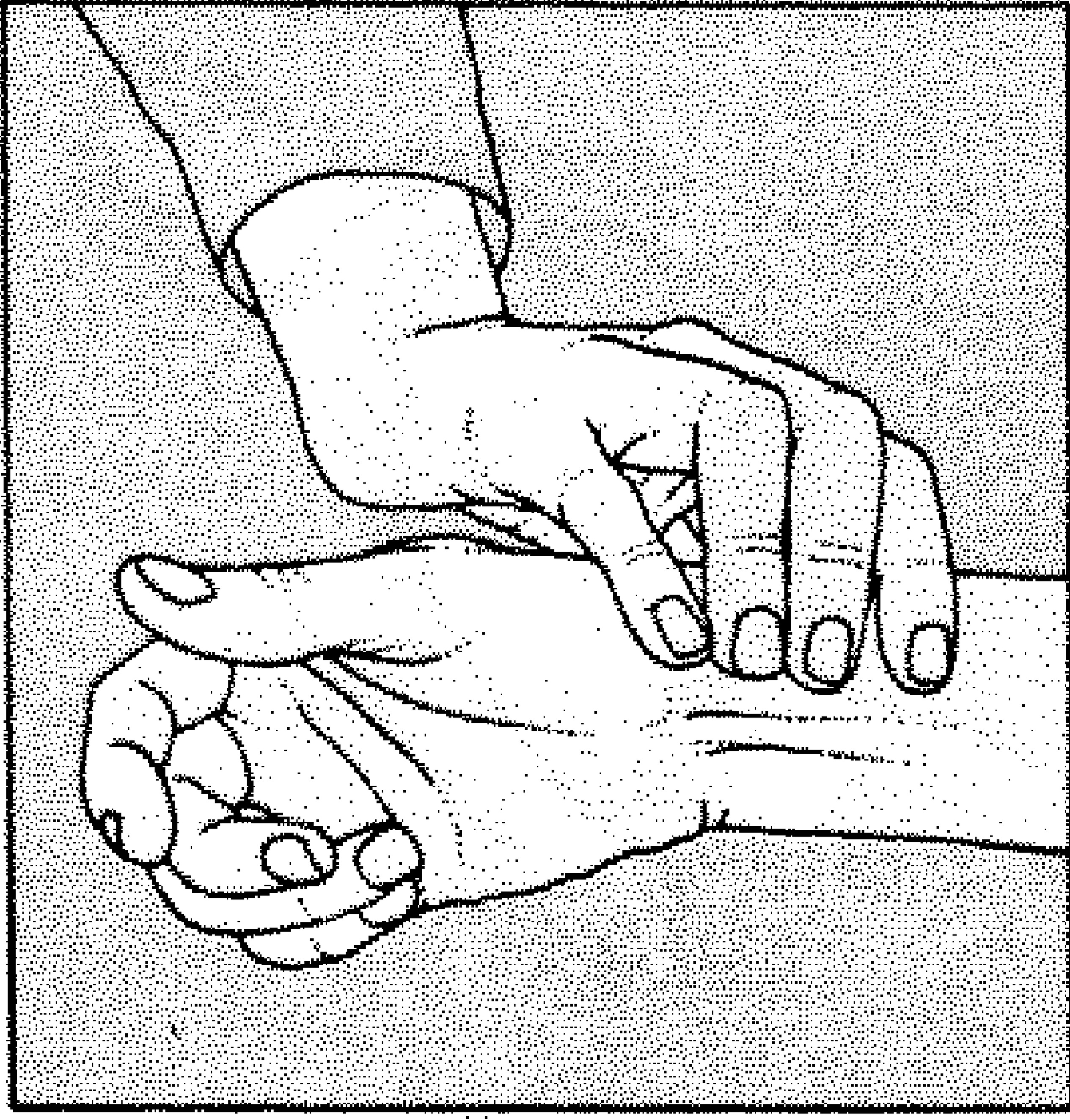


١ ـ تأكد من التنفس. بوضع يدك على صدر المصاب وأمام الفم والأنف. يجب أن تطلب العون الطبي.



٢ ـ تحقق من وجـود النبض. أقوى نبض تجده في الرقبة بين القصبة الهوائية وزوايا الحنك، أما نبض الرسغ فمن العسير الاهتداء إليه.

الشريان السباتي في العنق يعطي الصورة الواضحة عن خفقة القلب واستمرارها. ويكاد يكون متعذراً تحسس النبض في رسغ رجل مصاب. أما لون ولمسة جلد المصاب، فهما إشارة ثانية عن توقف القلب. فالجلد يميل لونه إلى اللون الرمادي، وتنتابه برودة، أما الشفتان فيبهت لونهما. وإذا توقف القلب فيحتاج إلى تدليك فوري.



٣ ـ النبض الشعاعي. ضع أصابعك في باطن الرسغ على مستوى الباهم.

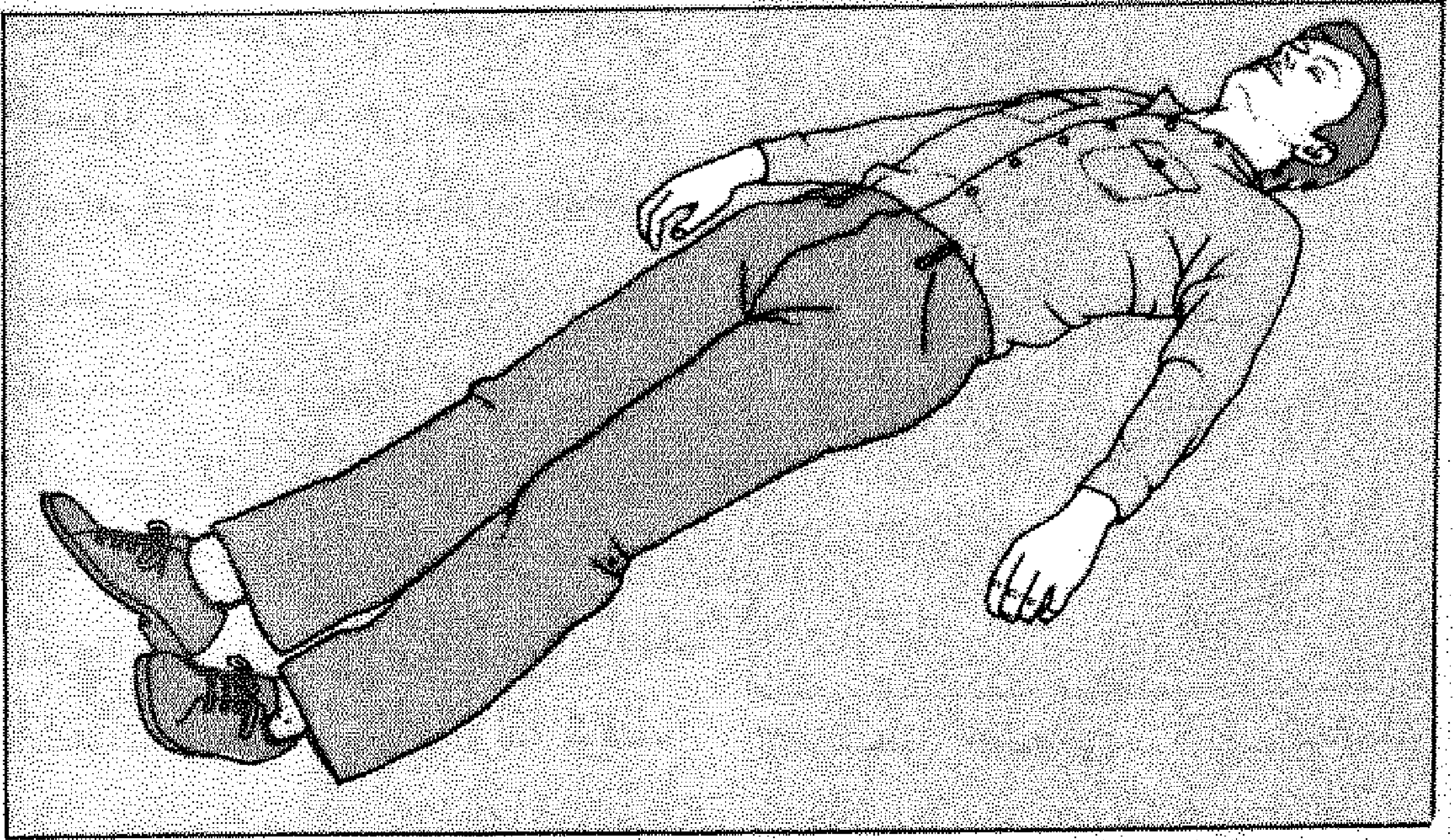
إزالة ما في مجرى الهواء

أزل السّدّ أو الأشياء السادة من الفم بإمالة الرأس إلى ناحية وإبقاء الفم مفتوحاً بالباهم. استعن باليد الأخرى لإزالة الأسنان الصناعية، أو لعبة من لعب الأطفال الصغيرة التي تسدّ منفذ البلعوم. وإذا كان الفم مصاباً بضررٍ نظف الأنف، للتمكن من إجراء التنفس الاصطناعي من الفم إلى الفم. وإن استحال هذا، فراجع أسلوب سلفستر أو هولغرنيلسن. صفحة (٢٤).



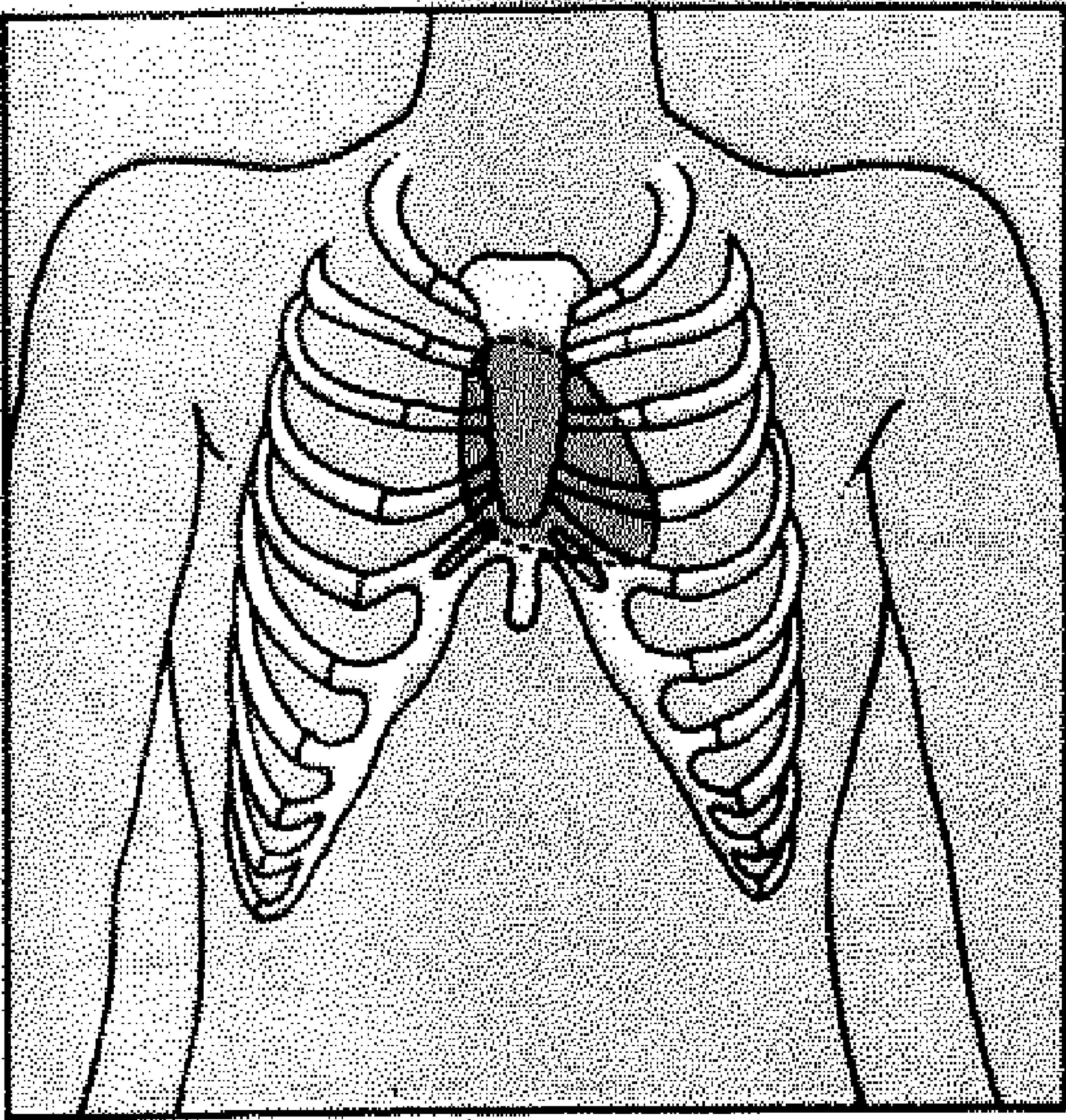
٤ ـ نظف مجرى الهواء مما قد يعرقل مسراه. ضع المصاب على ظهره.

إزالة ما في مجرى الهواء



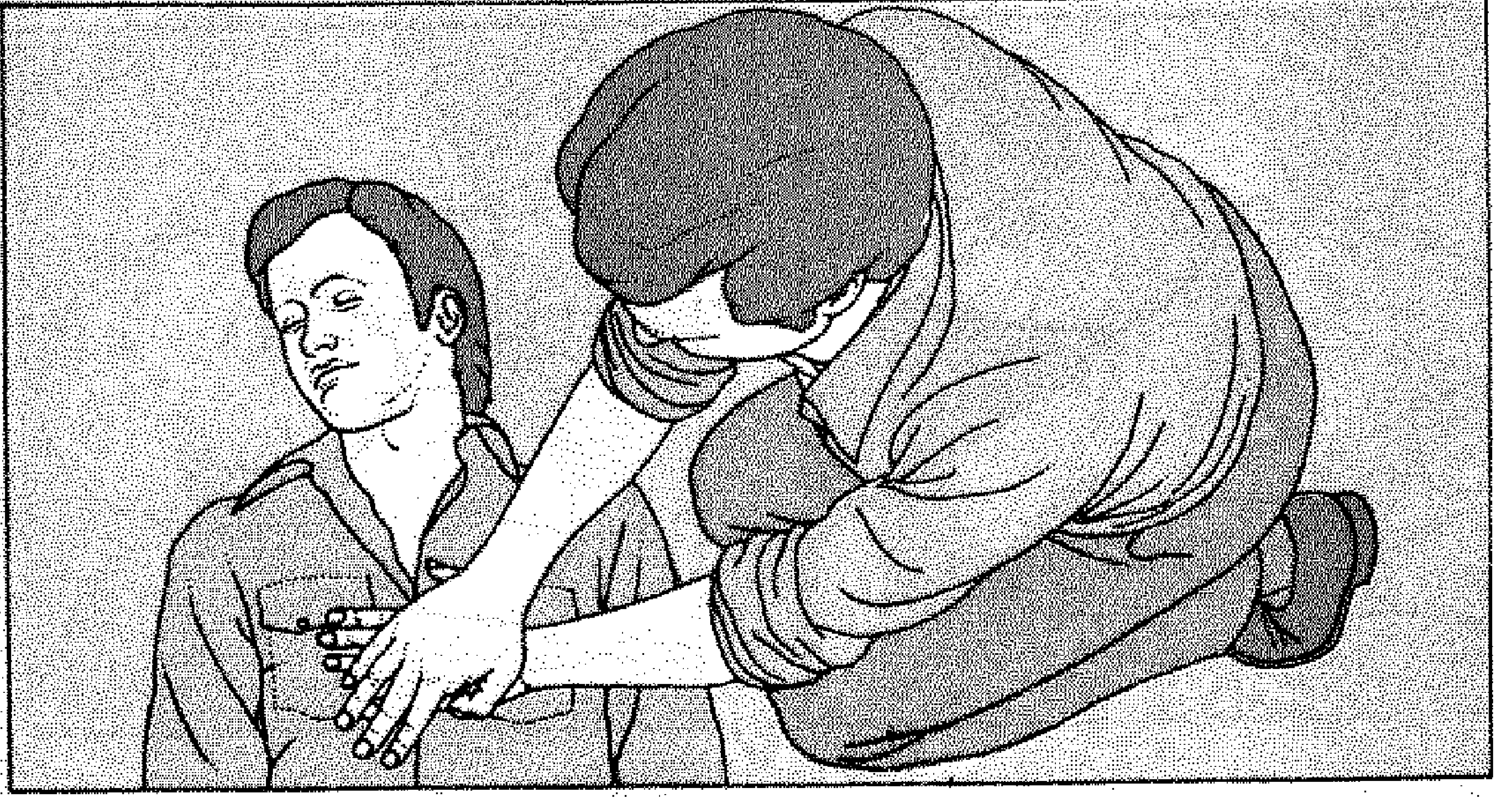
٥ ـ أضجع المصاب على ظهره على الأرض. لإجراء التدليك القلبي وإعادة النفس إليه من الفم للفم، ارخ كل مشدود من ثيابه حول العنق .

إذا توقف قلبه، فإن ثلاث ضغطات قوية على الصدر فوق عظمة الصدر قد تعيد إليه الحركة. وإلا فيجب أن يتكرر الضغط، إلى أن يسترد القلب خفقته، أو ريثما تصل المساعدة الطبية، اركع عند كتف المصاب اليسرى واضغط الصدر فوق المنطقة المحيطة بالقلب.



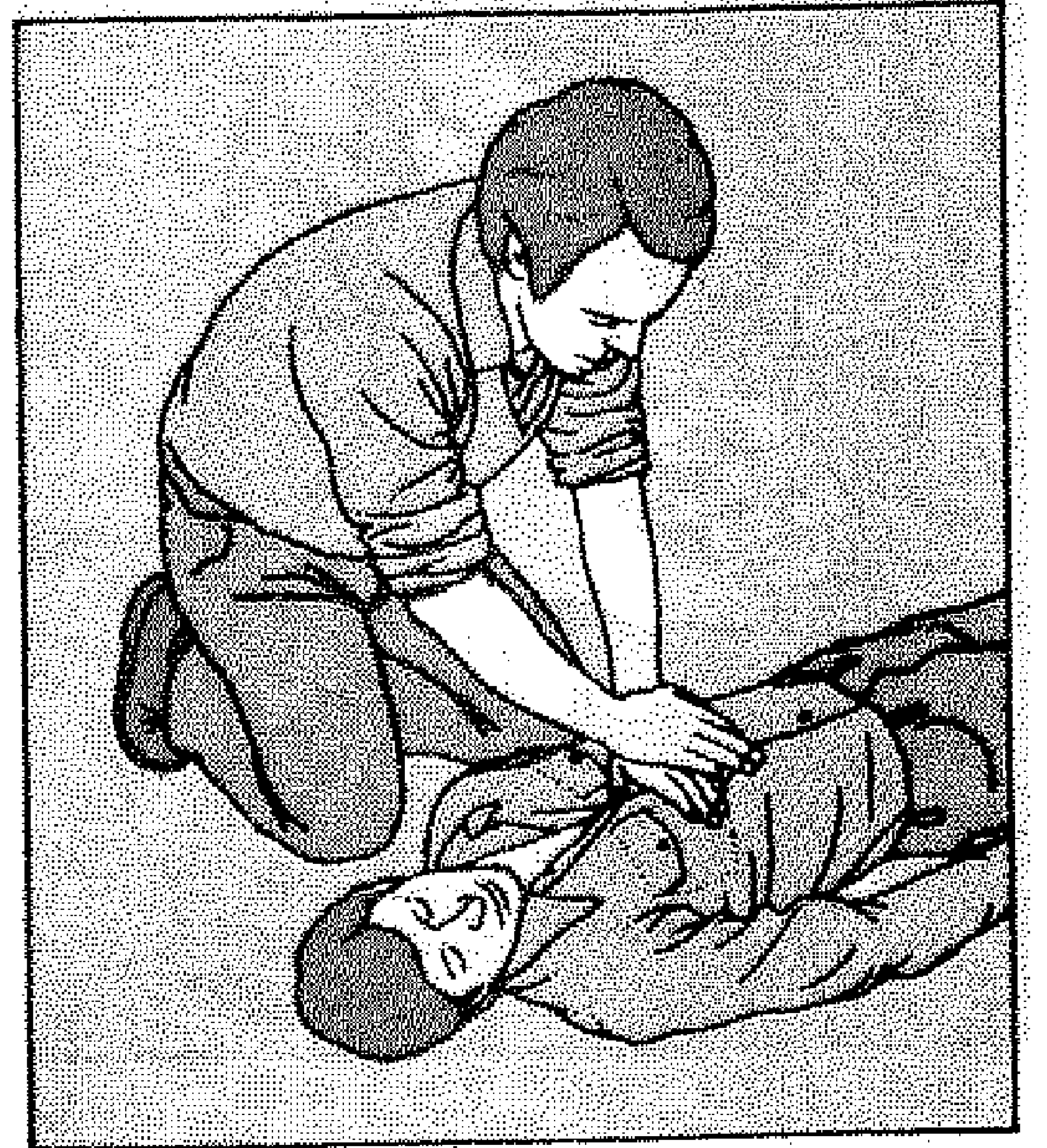
٦ - القلب يستوي تحت عظمة الصدر وإلى يسار صدر المصاب.

تدليك القلب

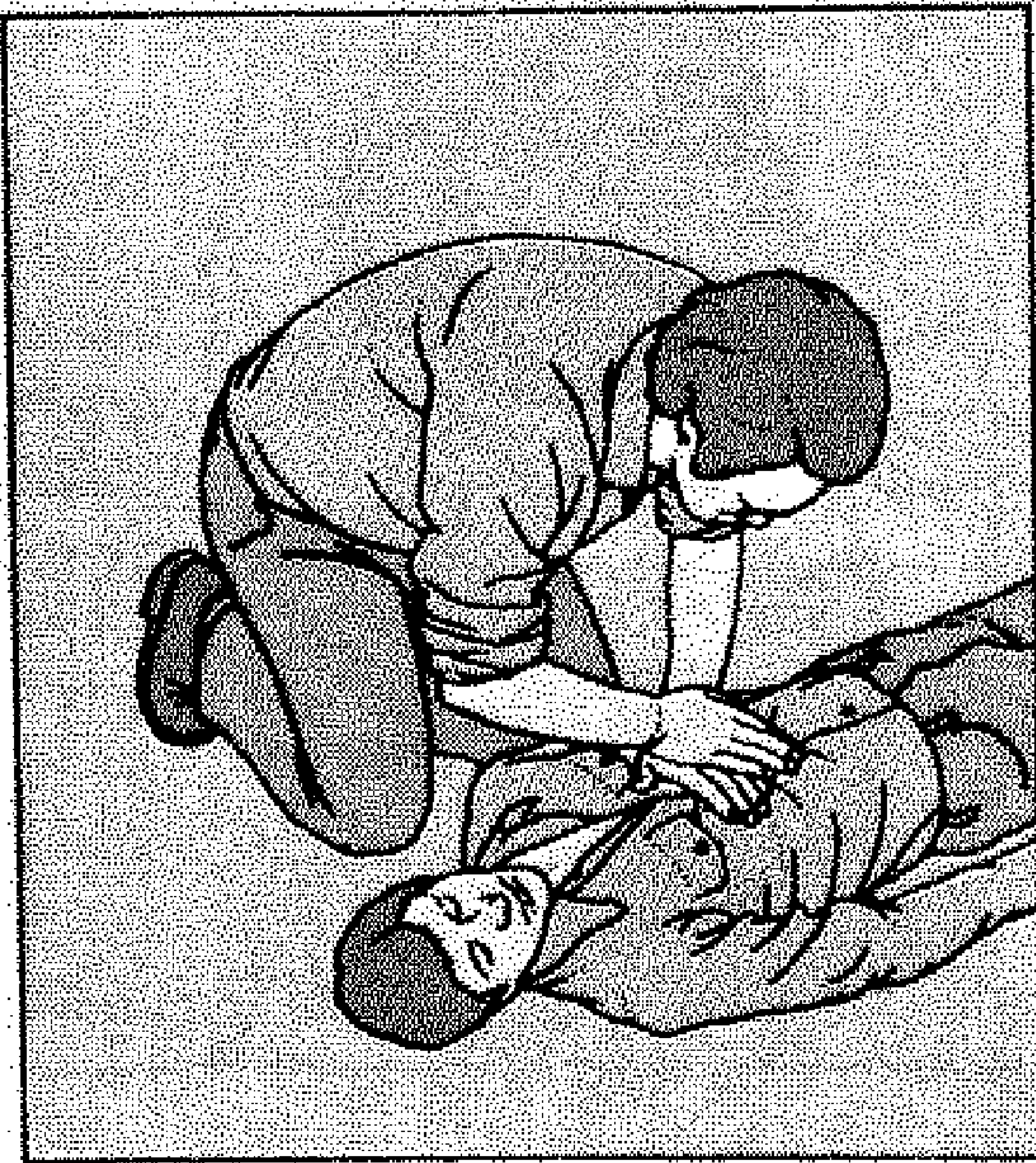


١ ـ تدليك القلب، اجث قرب كتف المصاب اليسرى، ضع يداً فوق يد لتلمس أصابعك أسفل عظمة الصدر.

اضغط بالتساوي وبقوه بكل يدك فوق منطقة القلب.

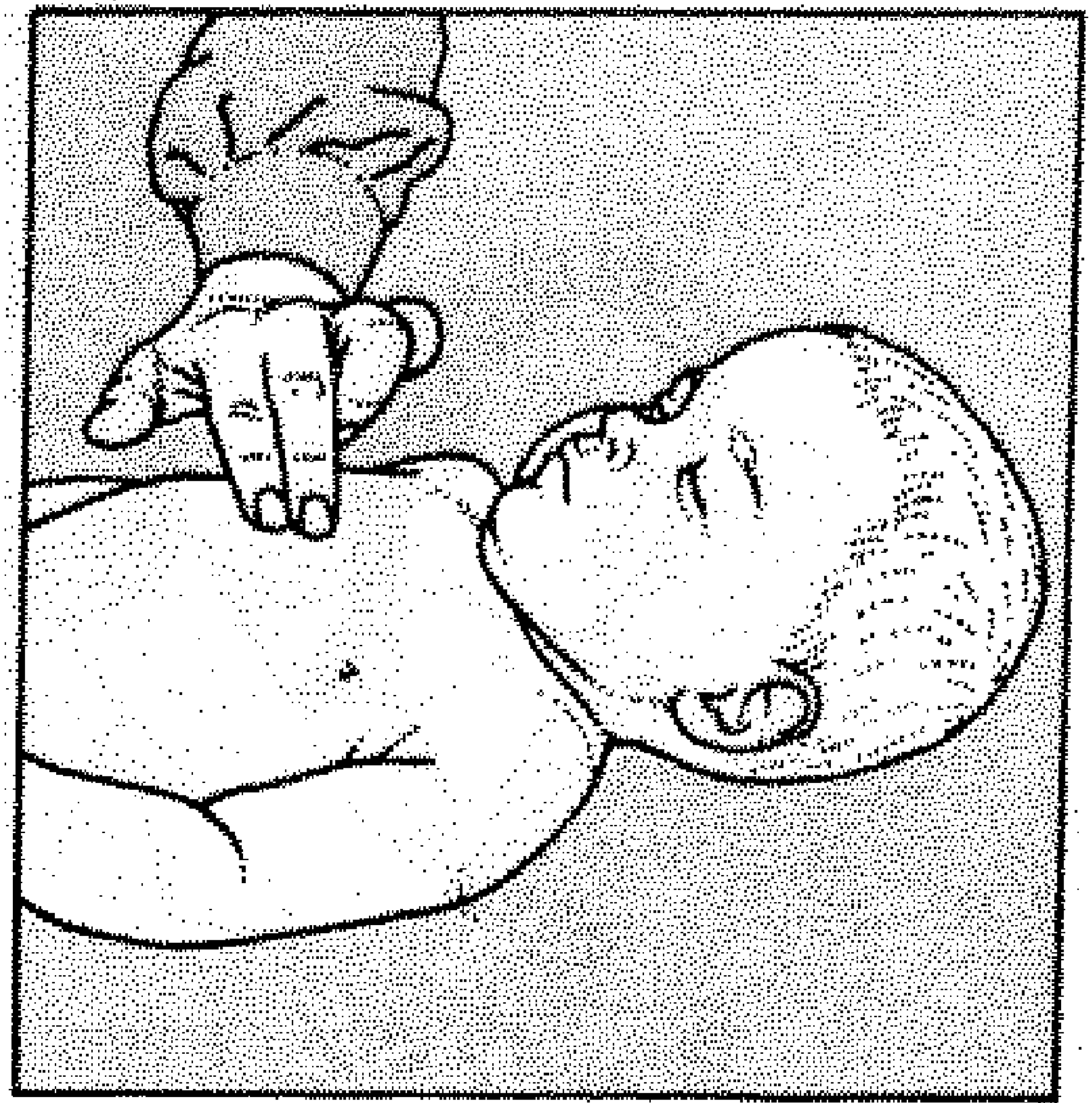


٢ ـ اضغط بانتظام على القلب ضغطة في كل ثانية إلى أن يستعيد خفقته.

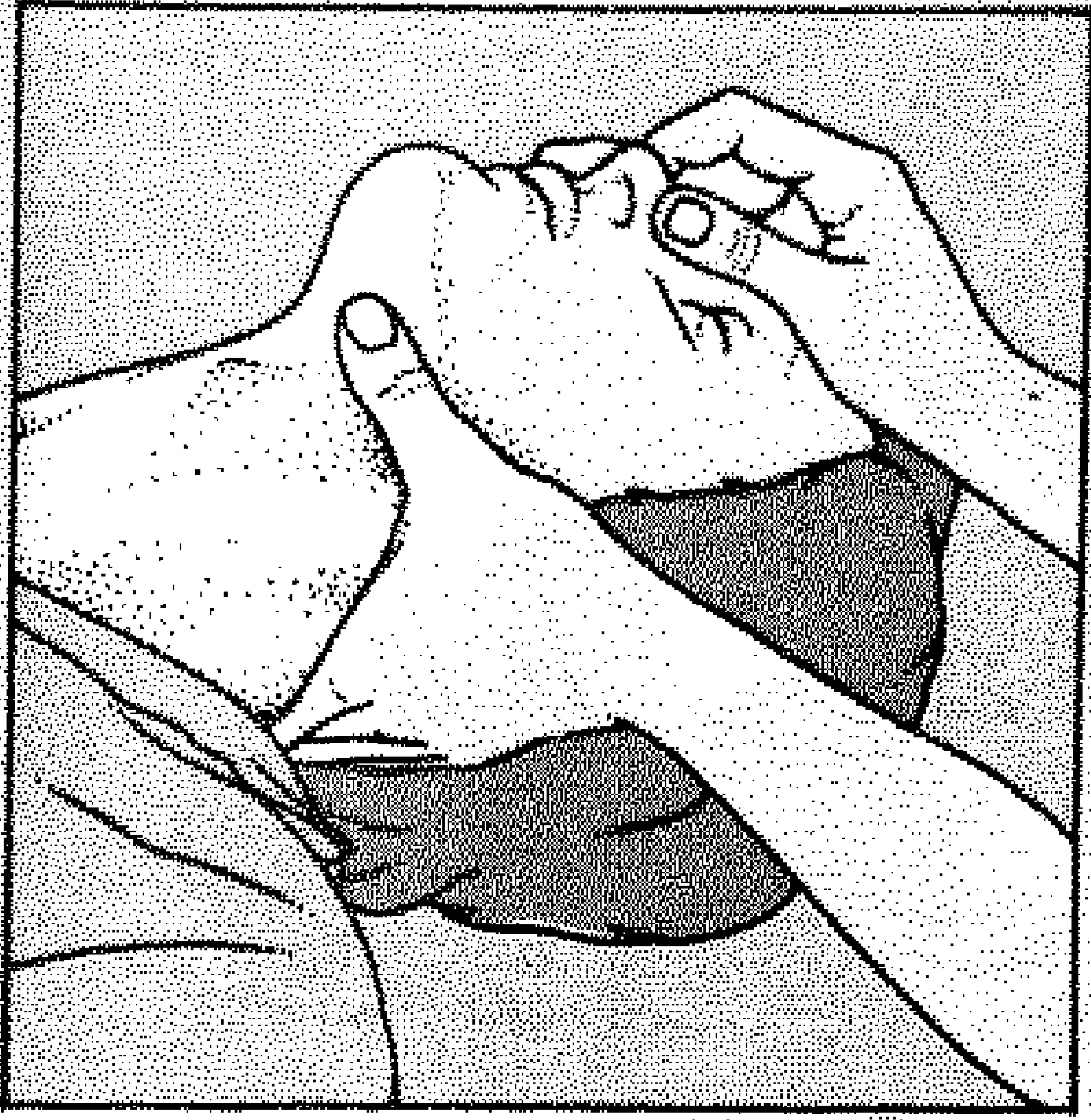


٣ ـ الوِ يدك قليلاً وأنت تنحني. وينضغط الصدر بذلك حوالى بوصتين. للصغار خفف من الضغط.

رد الحياة بالتنفس في الفم



٤ ـ لقلب الطفل يكفي أن تضغط باصبعين بمعدل مئة ضربة في الدقيقة.



٥ ـ استعد للتنفس الاصطناعي من الفم للفم، وذلك برفع رقبة المصاب والميل برأسه إلى الوراء وقرص الأنف.

ردّ الحياة بالتنفس في الفم

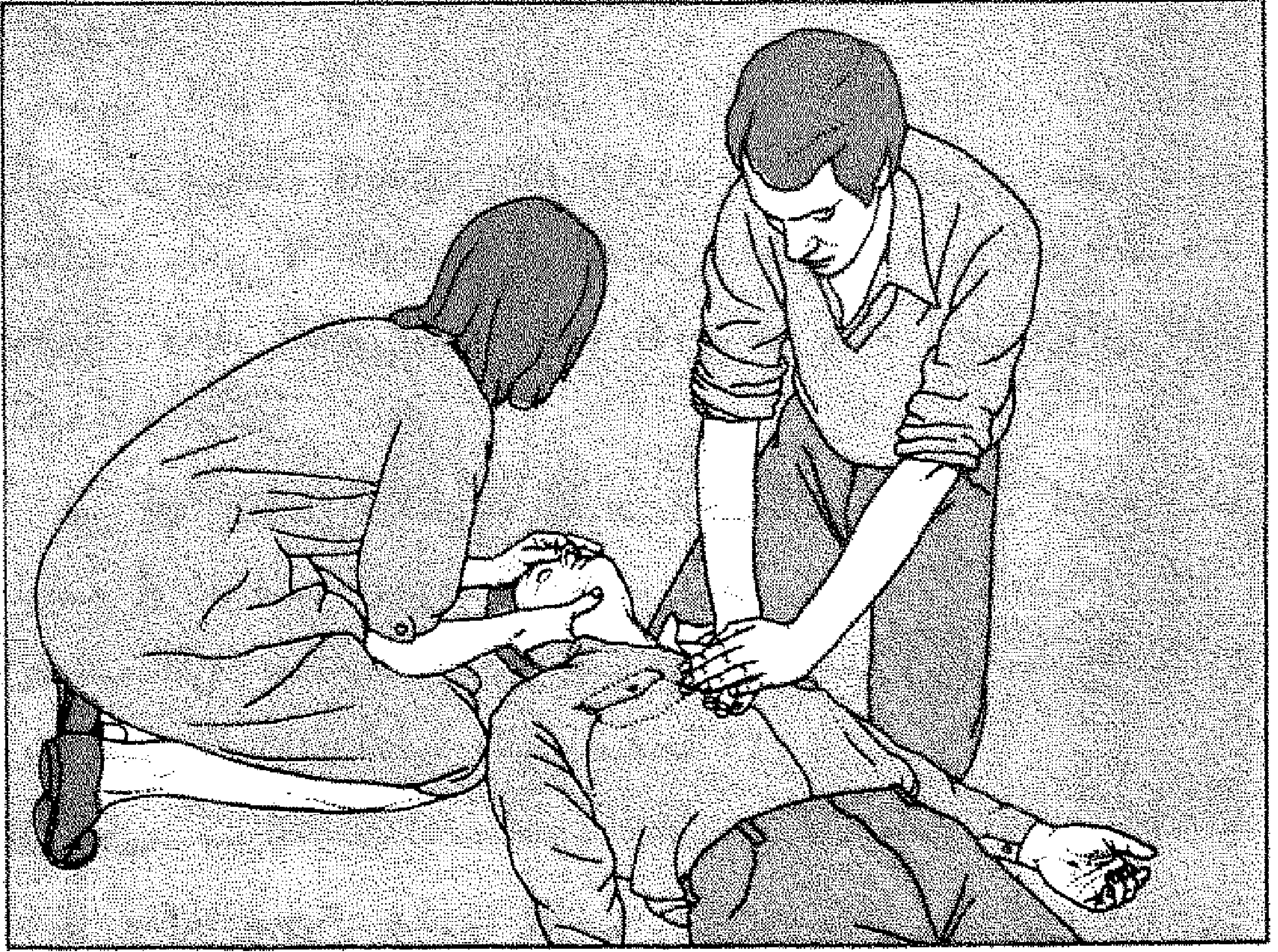


٦ ـ تنشق نفسا عميقا. احط فم المصاب أو أنفه بفمك. انفخ بانتظام في رئتيه.



٧ ـ راقب الصدر وهو يهبط عندما تتنشق نفساً عميقاً آخر. إن لم تنجح المحاولة تأكد من خلو القصبة الهوائية من أي شيء.

ردّ الحياة بالتنفس في الفم



٨ ـ النوبة القلبية الرئوية، إن توقف القلب فإن النفس يتوقف أيضاً. في هذه الحالة ادمج التدليك القلبي بالتنفس الاصطناعي من الفم إلى الفم. شخص يجثو قرب كتف المصاب اليسرى للقيام بالتدليك ـ ضغطة كل ثانية. والثاني يجثو قرب كتفه اليمنى ليتنفس في فمه. يجب أن تملأ الصدر بالهواء في كل خمس ثوانٍ.



٩ ـ للصغير أو للطفل. احط الفم والأنف بفمك، لا تنفخ بقوة.

الحروق والنزف

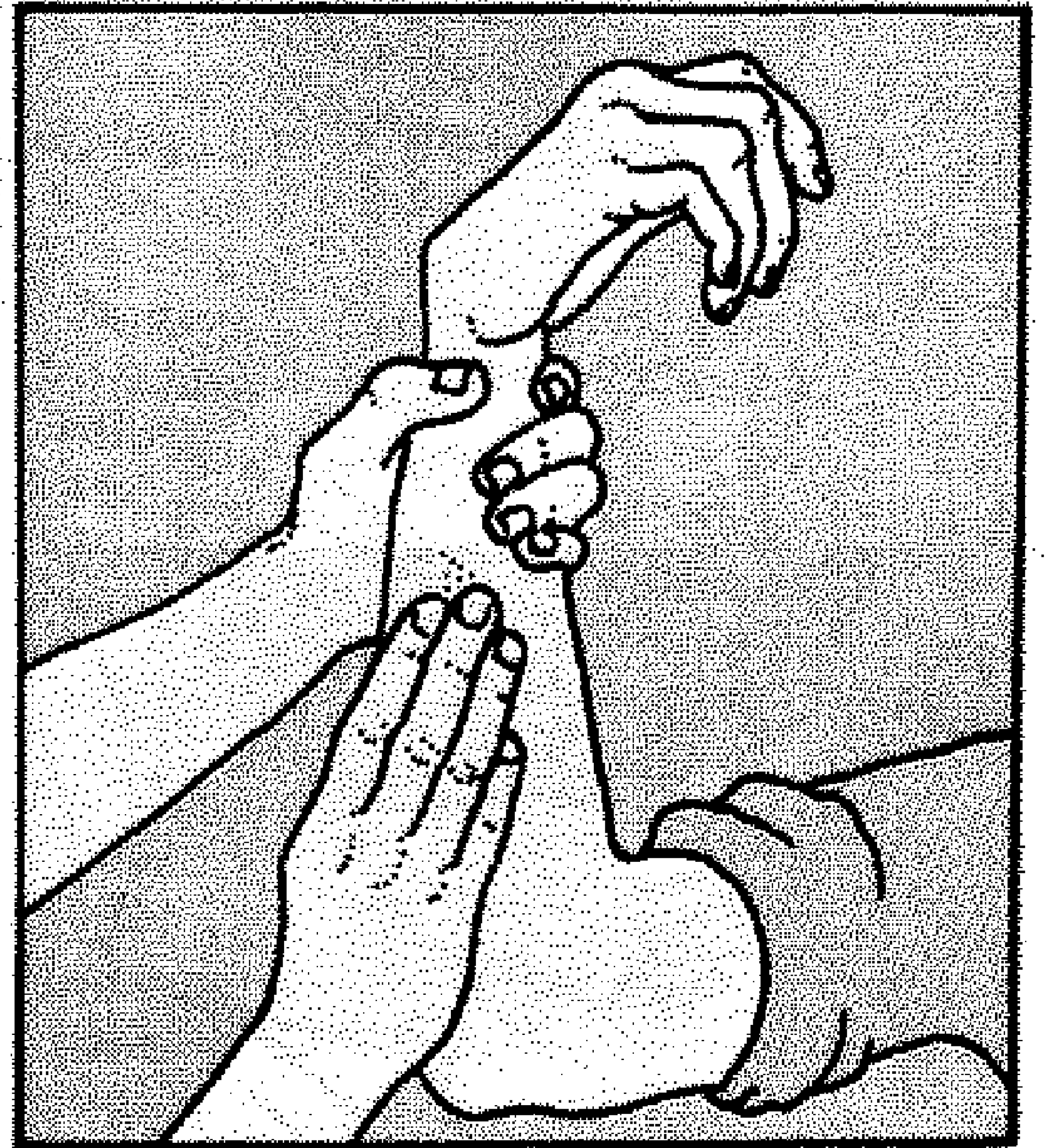
الحروق

سببها النار، أو الماء الحارّ، أو المواد الكيميائية. فإذا كانت الملابس، مشتعلة فاطفئها بالماء البارد، أو لـفّ المصاب ببساط، أو معطف، ولكن لا تحاول انتزاع الملابس المحترقة، فإنها بالنار أصبحت معقمة. والماء البارد أيضاً يوقف الاحتراق بالماء الحار ويرقق المواد الكيميائية الأكّالة.

غير أن الملابس المتشربة بالمواد الكيميائية يجب أن تنتزع. أما الموضع أو المواضع المحترقة في الجسم فيجب أن تغطى بأضمدة جافة. ويصاب المرء بصدمة، وعليه يجب أن يضجع في وضعة الاسترداد ريثما تصل المساعدة الطبية (انظر صفحة ٢١).

النـزف

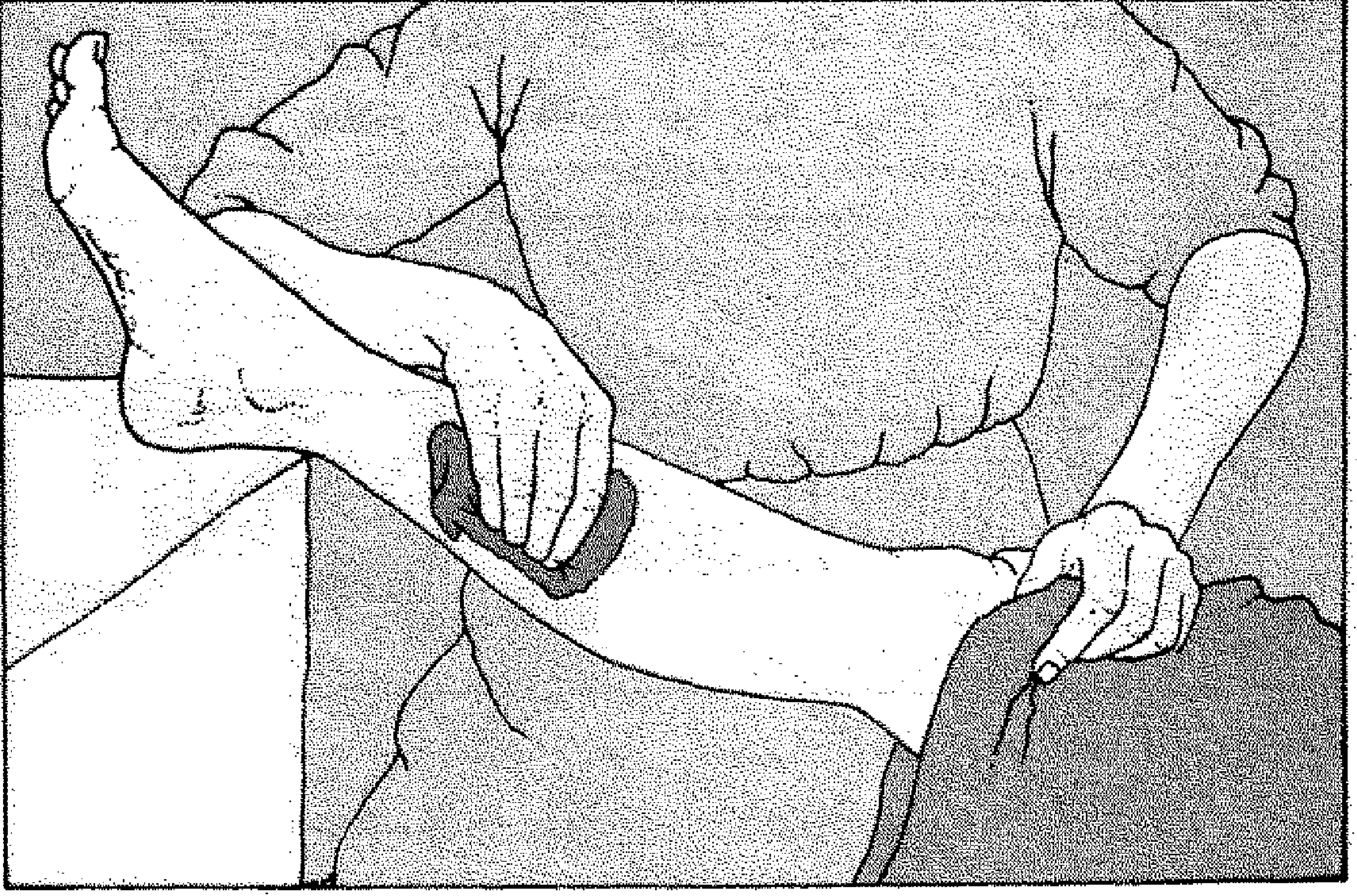
يجب أن يتوقف النزف بأسرع ما يمكن. اضغط بأصابعك مدة عشرين دقيقة بكل قوة. واستمر في الضغط إن لم يتوقف.



١ ـ للجرح الصغير، اضغط بأصابعك لوقف التدفق.



٢ ـ للجرح الكبير، استعمل فوطة نظيفة واضغط بقوة كي يتوقف النزف.



٣ـ للدوالي (الأوردة المتوسعة) التي قد تنزف بغزارة إن قطعت، ارفع ساق المصاب واضغط موضع النزف إلى أن تصل المساعدة الطبية.

الكسور

الصدمة المتسببة عن النزف والحروق

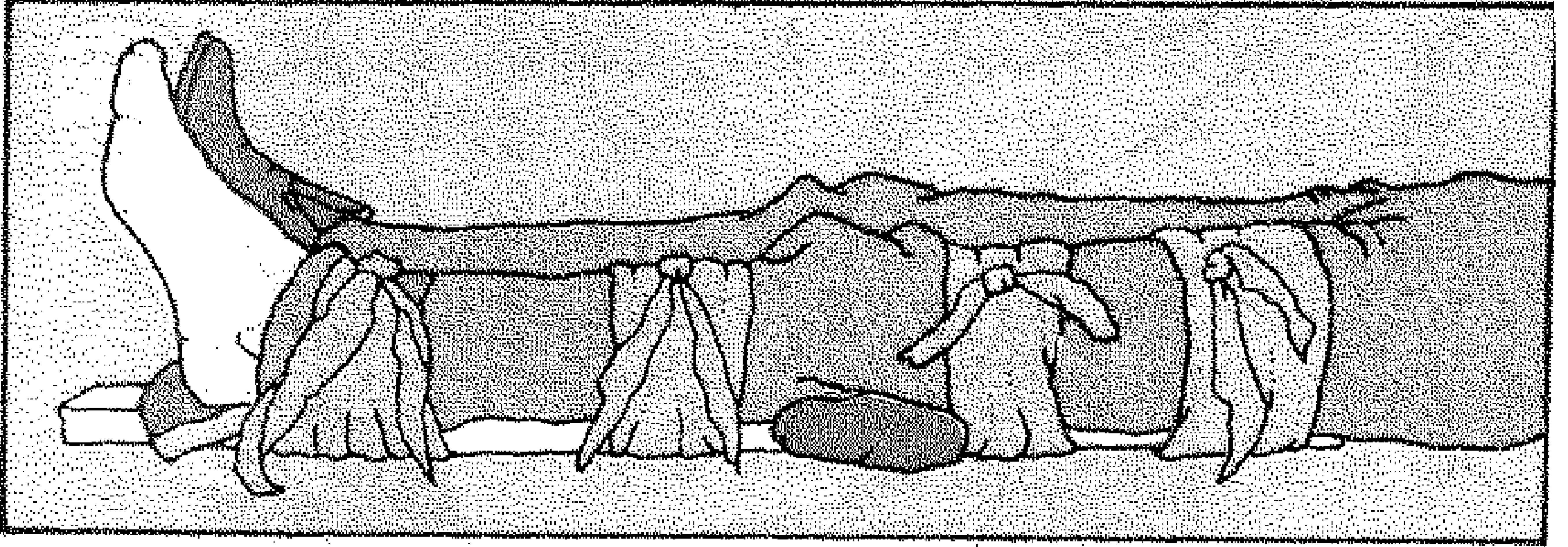
أي إنسان يتعرض لإصابة خطيرة يعاني من صدمة. وتكون الصدمة شديدة الخطر إذا عانى المصاب من نزف أو حروق. في جميع هذه الحالات يجدر بك إبقاء المصاب في وضعة الاسترداد إن كان غائباً عن الوعي (انظر صفحة ٢١)، أو مضطجعاً على ظهره بقدمين مرفوعتين إن كان في حالة وعي. غطه بدثار، واستدرجه إلى الكلام. أما إذا كان فاقداً الوعي فراقب نبضه وتنفسه.

الكسور

كمبدأ أساسي، لا تحرك المصاب إن كان هناك أدنى شك بحدوث كسور في عظام جسمه. فتحريك المصاب يسبب له عطباً داخلياً جسيمًا، فإذا كانت الرقبة مصابة، فقد يقتله تحريكها. أما إذا كان نقل

الكسور

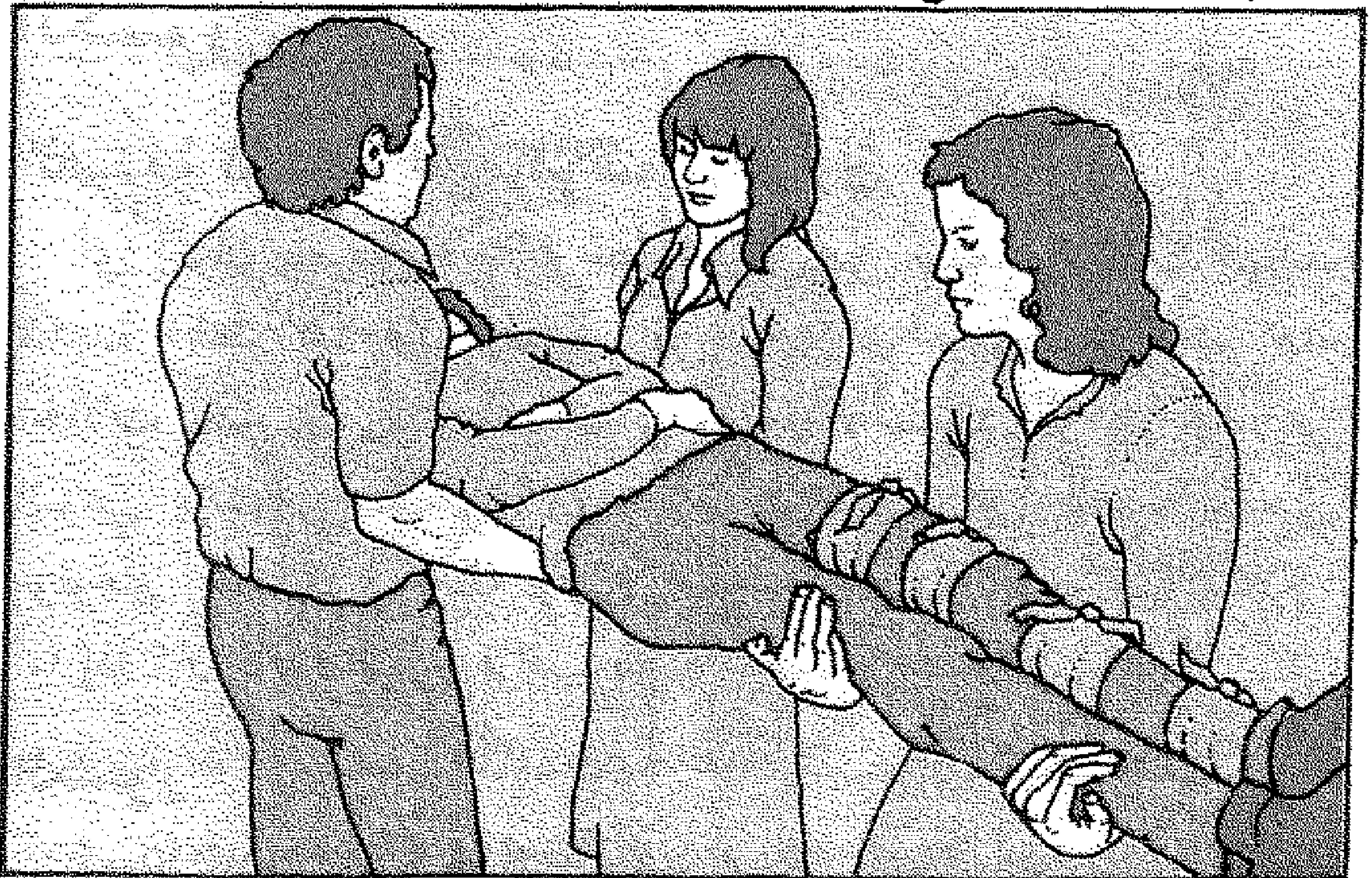
المصاب أمراً ضرورياً فعليك أن تجمد حركة الطرف أو الجزء المكسور تجميداً تاماً قبل ذلك.



تجميد طرف. ضع لوحة رقيقة من خشب أو معدن تحت الساق واربطها بها جيداً. ولكن تجنب المساس بموضع الكسر.

نقل المصاب

يستطيع اثنان نقل المصاب بأمان ولكن على حمالة فقط، وإلا فإن العملية تتطلب ثلاثة على الأقل.

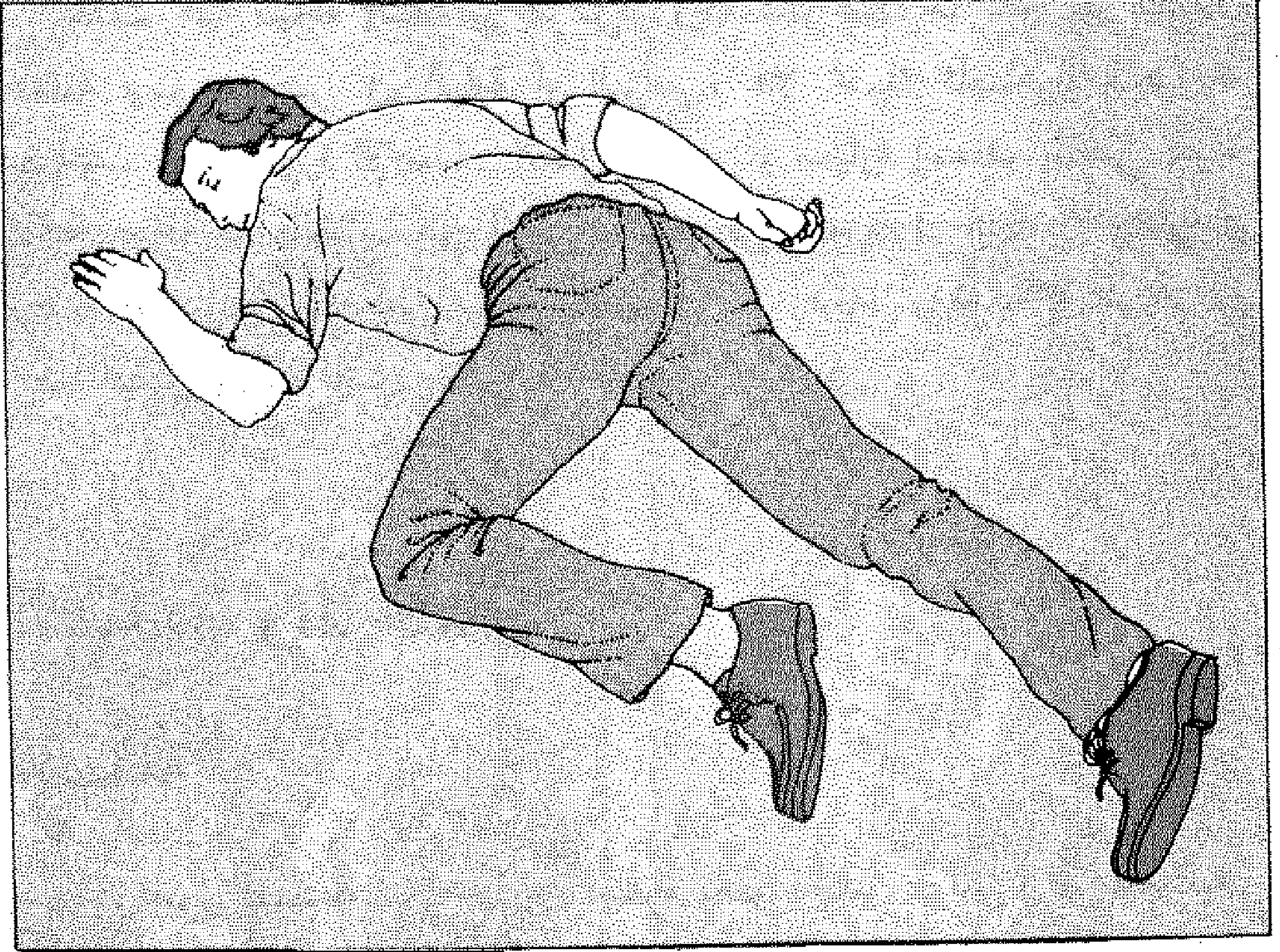


ثلاثة ينقلون المصاب. واحد يسند الكتفين والرأس، والثاني يسند الوركين، والثالث يسند الرجلين.

وضعة الاسترداد

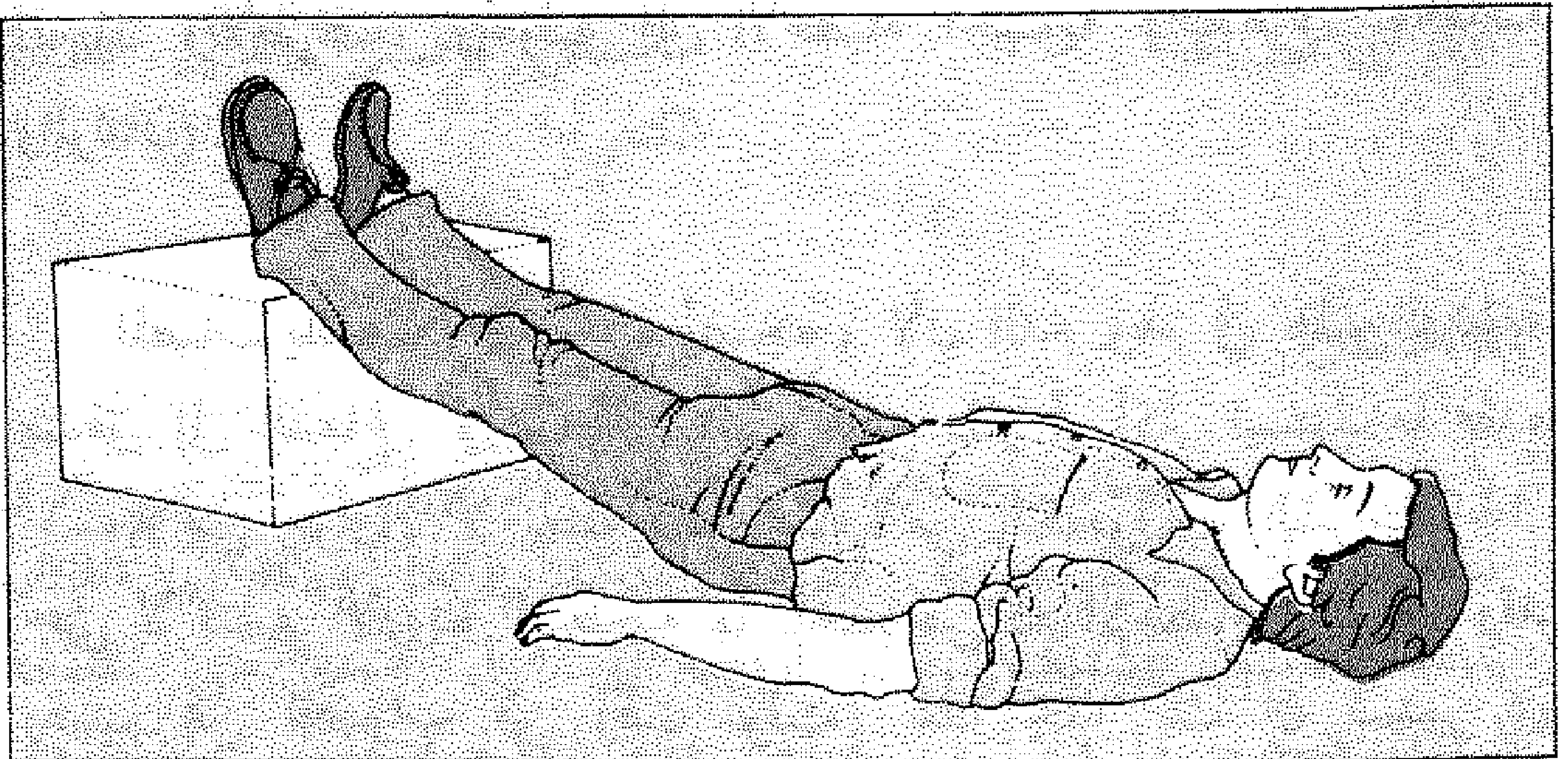
وضعة الاسترداد

هذه وضعة فاقد الوعي، فهو فيها يستطيع أن يتنفس بسهولة.



أدر الوجه الى جـانب واثن الذراع والرجل بالاتجاه نفسه. أما الذراع الثانية والرجل الثانية فابقهما في وضع مستقيم.

جسّ النبضِ وتأكد من التنفس في كل دقيقة.



الشخص الواعي يبـلّ من الصدمة أو شعور الاغماء باضجاعه على ظهره وبرفع ساقيه على شيء ما. كصندوق مثلاً.

شجعه على الكلام حتى يستبقي وعيه.

الإغماء

يحدث هذا نتيجة إصابة في الرأس. وإذا كان هناك ما يشير إلى انصداع عظمة وبنوع خاص في الرقبة أو الرأس، فلا تحرك المصاب، فتحريكه يضاعف من خطورة الإصابة. اتصل بطبيب أو بسيارة إسعاف بأقصى سرعة ممكنة. وإذا كان الغائب عن الوعي يقاسي من صعوبة في التنفس، فضعه في وضعة الاسترداد، وافحص نبضه وتنفسه في كل دقيقة. ووضعة الاسترداد هي أيضاً أفضل وضعة للذي يتنفس براحة ودون صعوبة.

الصدمة والاختناق

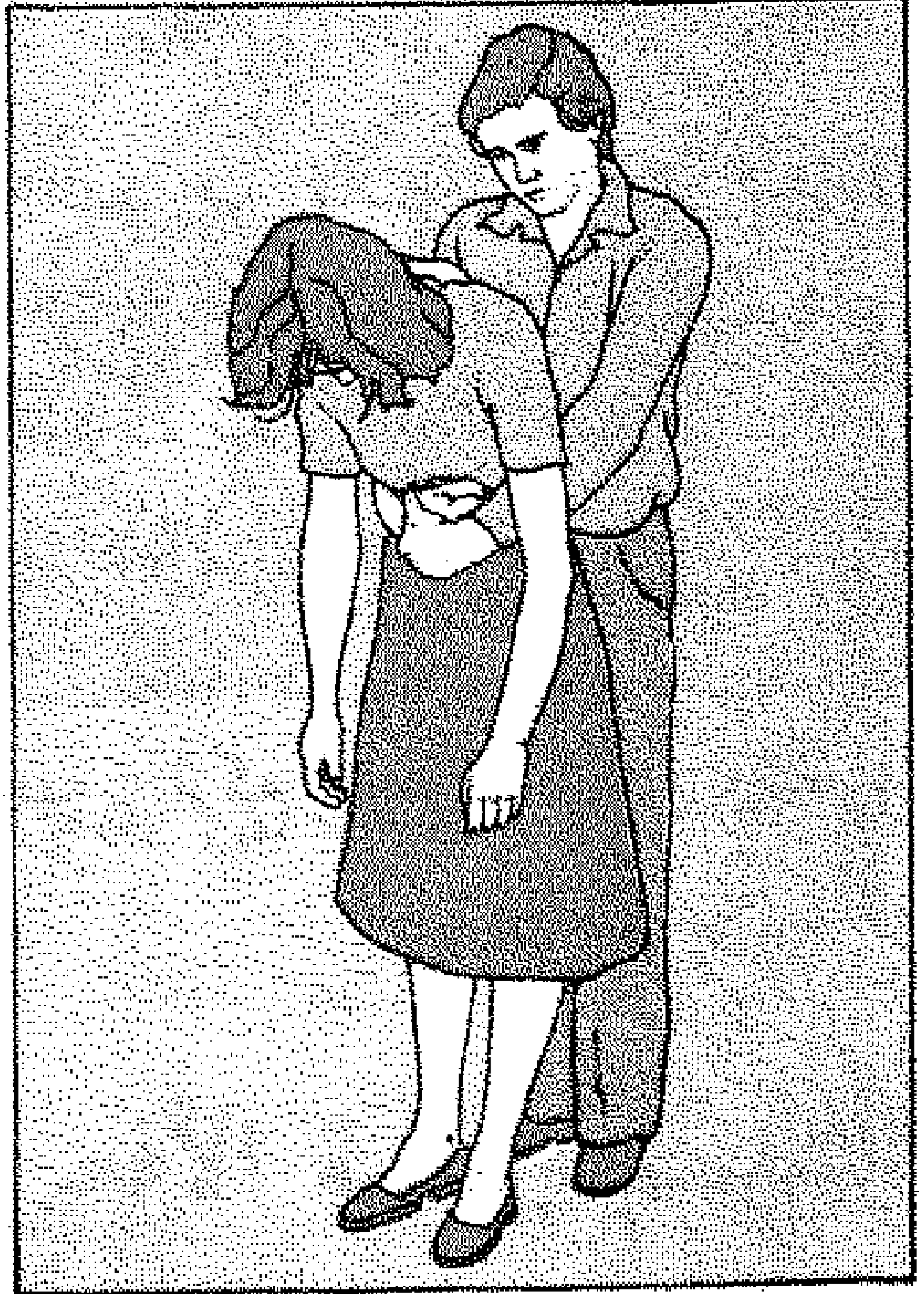
الصدمة

أعراض الصدمة تتراوح بين صفرة تعلو الجلد، وقلق، واضطراب، وتسرع النبض، وتنفس ضحل سريع. وهذه الأعراض سببها رد فعل الجسم لحادث ما، أو لنوبة قلبية، أو لنزف، أو لحرق، أو لتعرض طويل للبرد، أو لفزع. ورد الفعل سببه تضاؤل كمية الدم الوارد للجلد والأطراف، وتحوله إلى الأعضاء الحيوية (الدماغ، والقلب والرئتان).

المصاب بالصدمة يجب أن يُضجع، لأن الدم وهو في هذه الوضعة يتدفق إلى الدماغ. ويجب أن يوضع عليه دثار أو أكثر ليسترد ما فقده جسمه من حرارة. لا تعطه دفئاً إضافياً من الكحول أو الشراب الحارّ حتى لا تتسع الأوردة السطحية بما تأخذه من دم الأعضاء الحيوية. وقد يغيب عن الصواب من وقت لوقت، لهذا يجدر بك أن تستمر في محادثته، ومراقبة نبضه بالجس وتنفسه بالوسائل المعروفة. ابقه مضطجعاً بهدوء وسكون، واتصل بطبيب أو بسيارة إسعاف. لا تفارقه قبل أن.

الصدمة والاختناق

يتخلص نهائياً من الصدمة. لأن كل مصاب بصدمة يجب أن يوضع تحت المراقبة الواعية ساعة على الأقل.



عمليـة هيمليش. اشبك يـداً بيـد وارفع إلى فوق بقوة.



للصغير. ضعه على ركبتيك بـرأس منخـفض واضـرب بـين العـظم الكتفي.

الاختناق

متى أصيب إنسان باختناق فعلى المسعف أن يزيل ما يعترض مجرى الهواء من أشياء بكل سرعة. فإذا كان المختنق بالغاً أمسكه من الخلف بيديك الاثنتين مشتبكتين، ثم ارفعـه إلى فوق بعنف لكي تنضغط الرئتان فيخرج ما فيهما من هواء. هذه عملية هيمليش والمراد منها إزاحة وطرد الشيء الذي منع خروج الهواء ودخوله. وقد تضطر إلى إسعافه أيضاً بالتنفس الاصطناعي.

التنفس الاصطناعي

التشنج والنوبة:

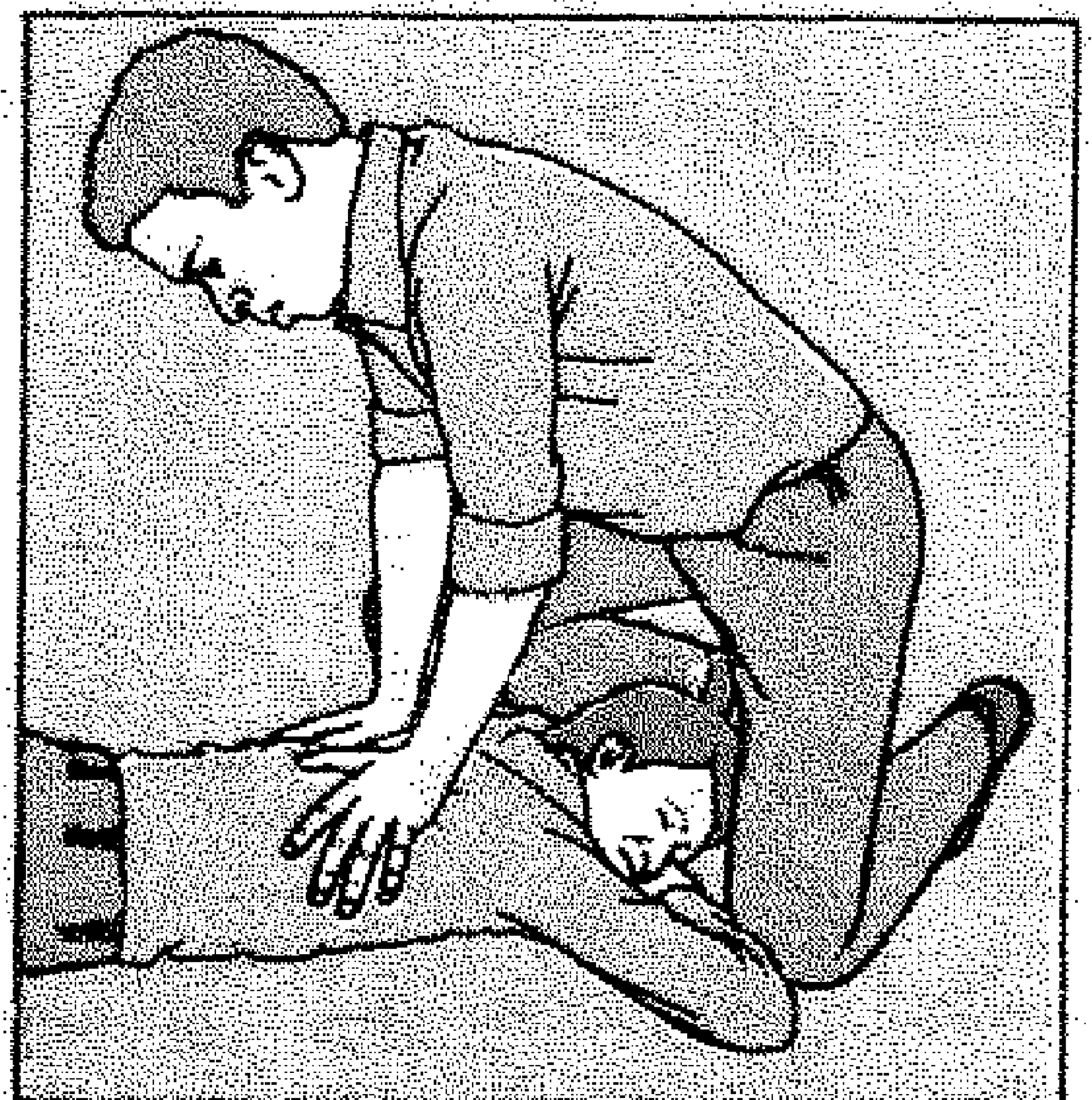
لا تحاول تجميد حركة المصاب بالتشنج. أبعد عنه قطع الأثاث حتى لا يصطدم بها. متى سكنت النوبة اتركه في وضعة الاسترداد ليرتاح أو ينام.

التنفس الاصطناعي:

التنفس الاصطناعي من الفم إلى الفم هو الأسلوب الفعال لإعادة النفس إلى المصاب. ولكن إذا كانت الإصابة في الفم والأنف فإن هذه الطريقة لا تفيد، إنما استعض عنها بأسلوب نيلسن أو سلفستر.

أسلوب هولغر نيلسن:

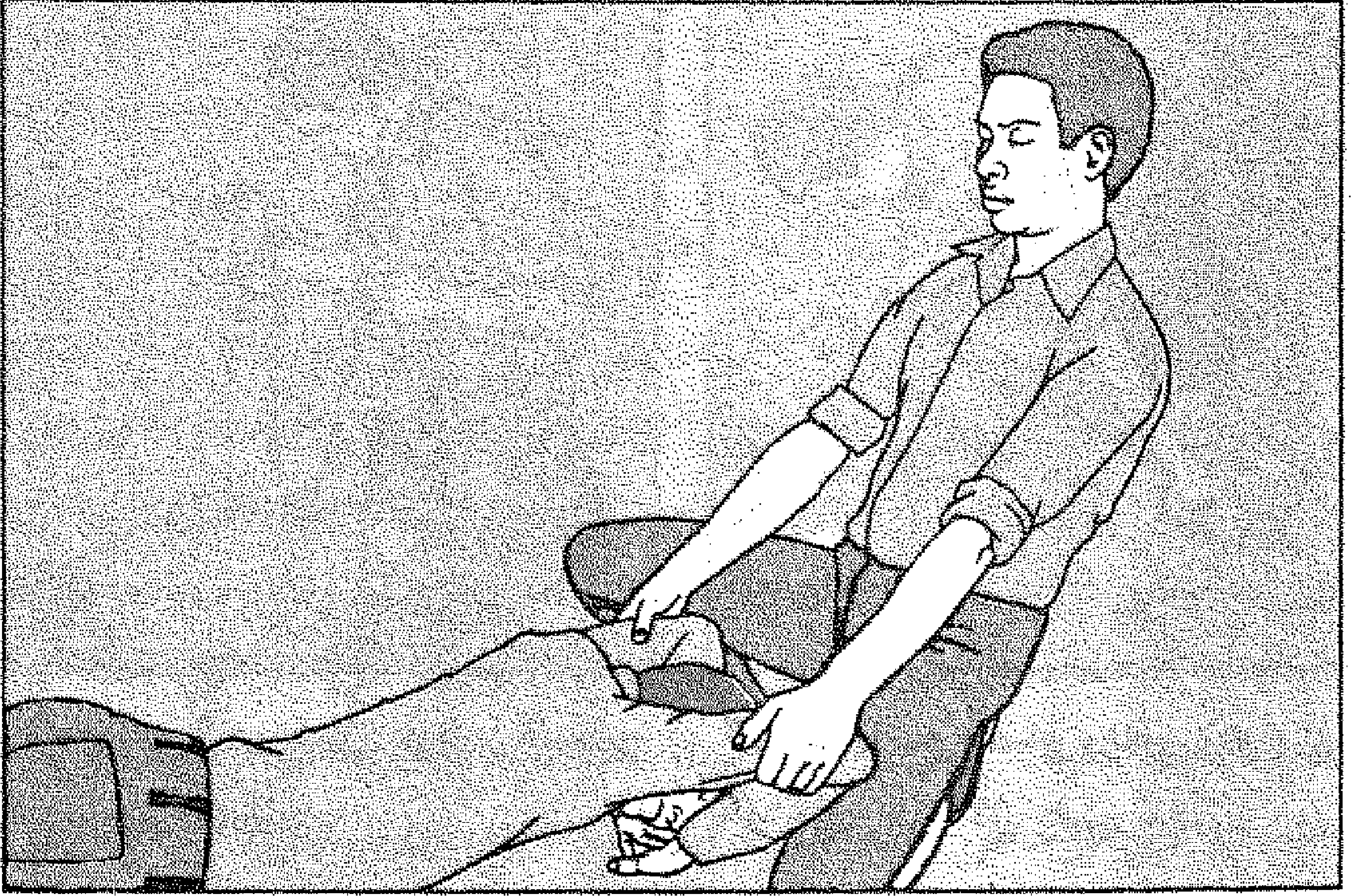
يجب أن ينكفىء المصاب على وجهه. اركع بمحاذاة الرأس وانحن واضعاً يديك على عظم الكتفين.



١ ـ اضغط بقوة ليخرج الهـواء من رئتيه.



٢ ـ هـزّ الى الوراء وامسك بمرفقيه، ارفعهما عن الأرض.



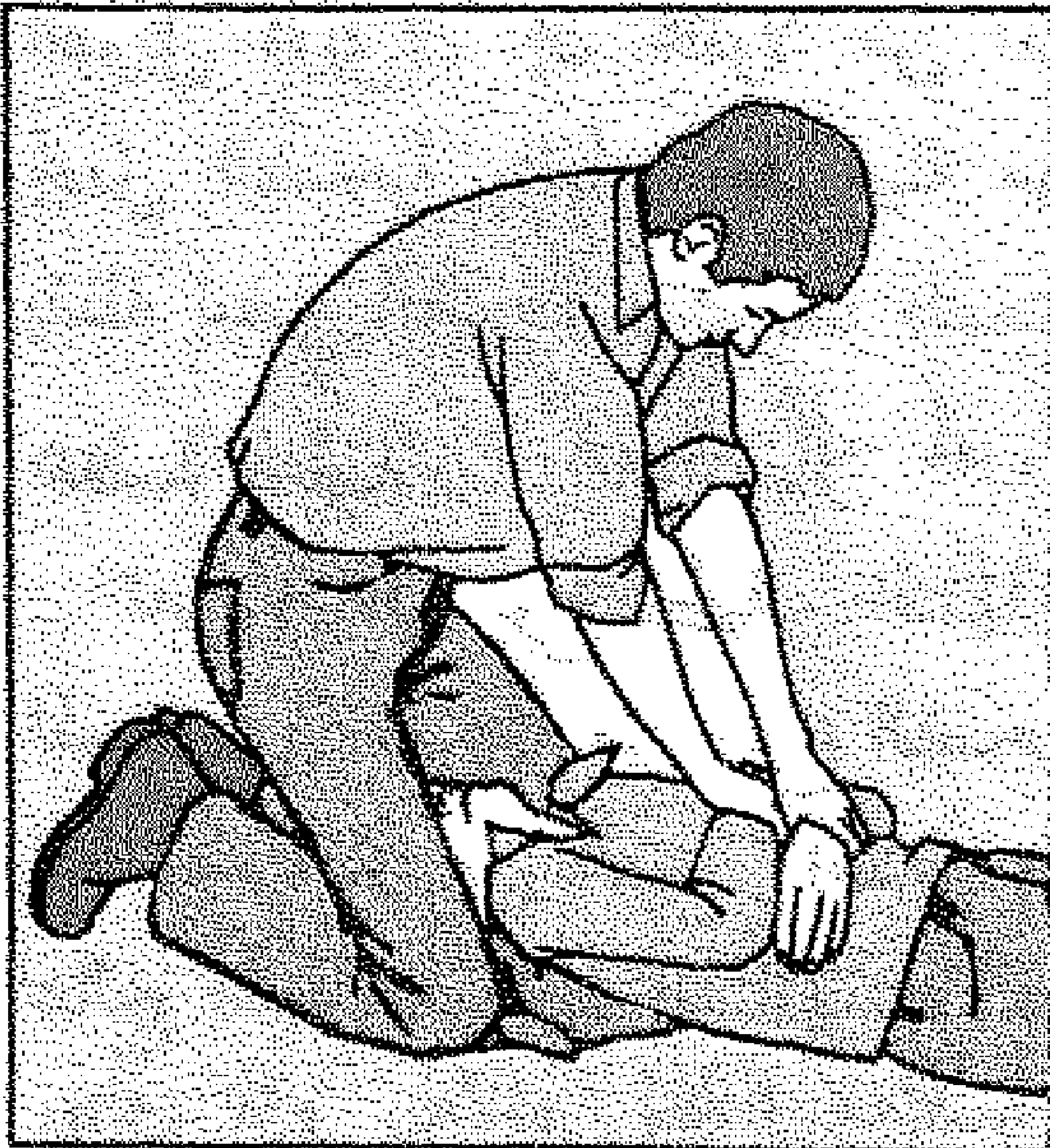
٣ـ ارفع مرفقي المصـاب كي يتسع الصدر فيمتص الهواء.

٤ـ خفّض المرفقين، وكـرر العملية باستمرار بعد كل خمس ثوان.

التسمم وعضة الأفعى

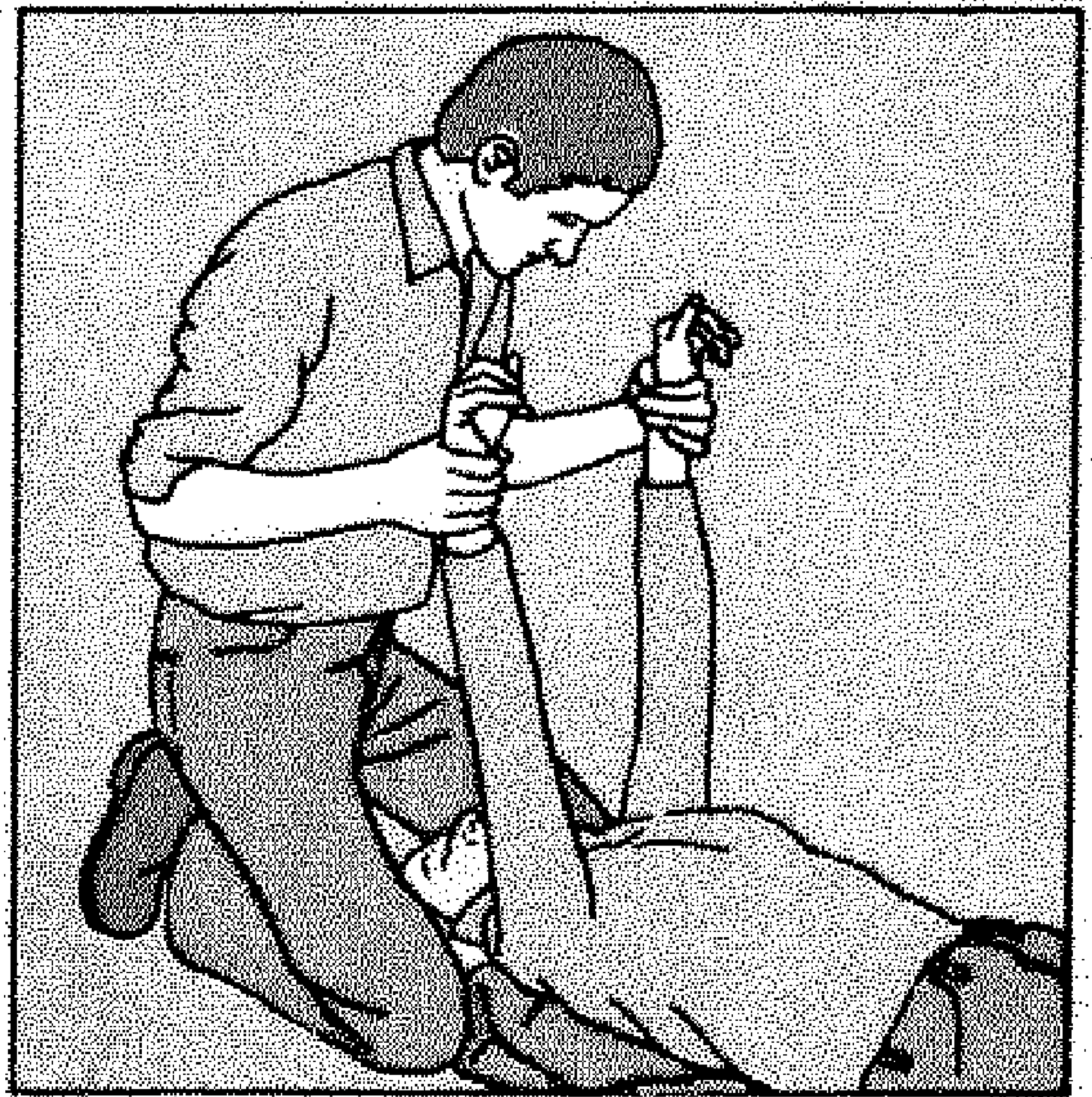
أسلوب سلفستر:

يستعمل هذا والمصاب منبطح على ظهره. يعطى التدليـك في الوقت نفسه. اضغط بقـوة على القلب مرة في الثانية عندما تكون ذراعاه مرفوعتين. شخص واحد يـدلـك القلب ويعـطي النفس الاصـطناعي إذا ضغـطت عشـر مرات على القلب بين كل دورة من أسلوب سـلفســتر، إلا أن العمل أسهل باثنين.

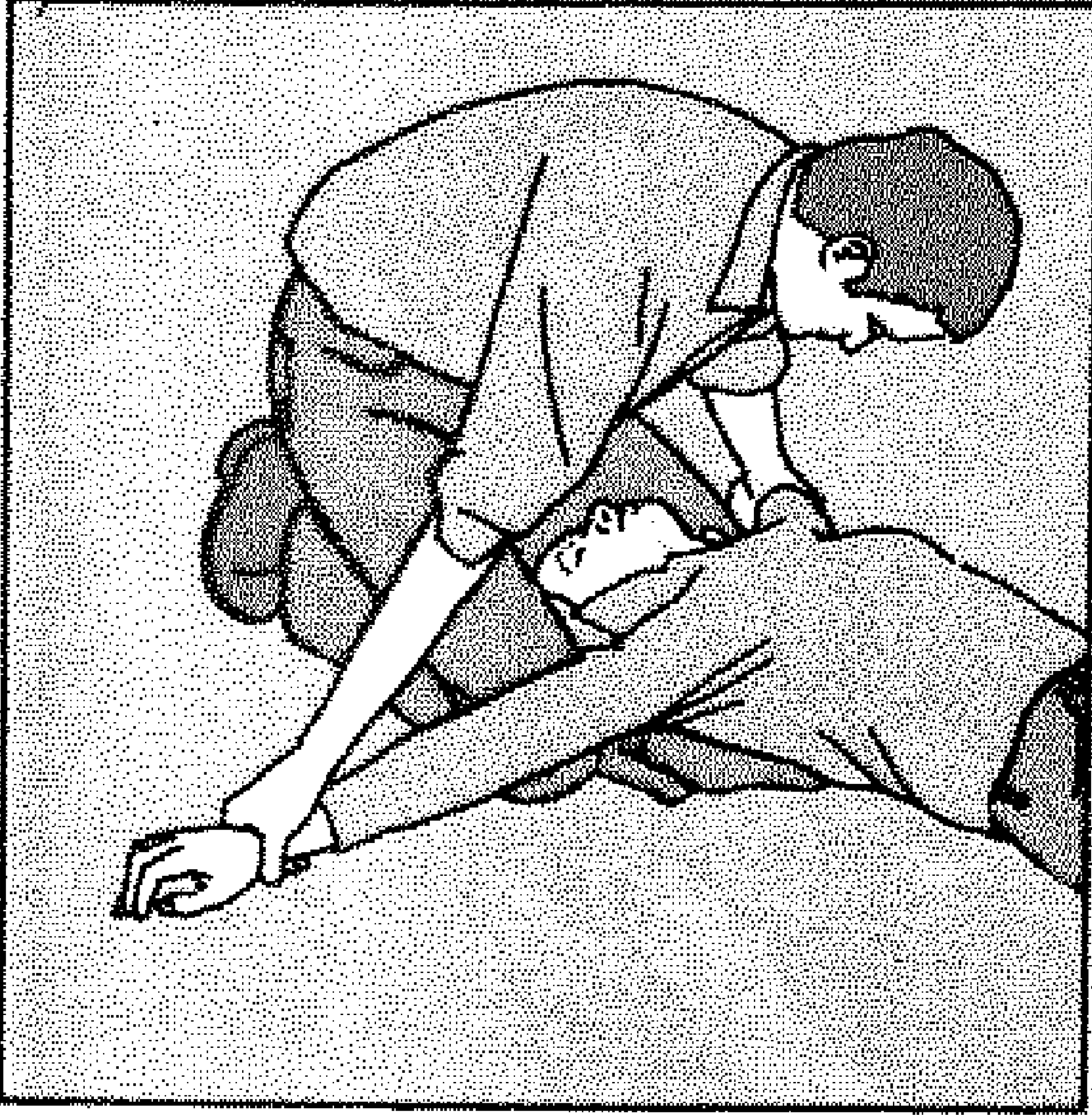


١ ـ اركع قرب رأس المصاب، امسك بالمعصمين واضغط قفص الأضلع.

التسمّم وعضة الأفعى



٢ - ارفع اليدين إلى فوق وابسطهما نزولاً إلى جنبيك.



٣ـ هذا يوسع الصدر ويمتص الهواء إلى الداخل. كرر كل خمس ثوان.

التسمم

في جميع حالات التسمم، تعرف على نوع السم واطلب الطبيب فوراً. وإذا كان قد ابتلع السم يمكن ترقيقه بإعطاء الشخص كميات كبيرة من الماء أو الحليب. استحثه على القيء في جميع الحالات إلا إن كنت على يقين من أن السم أكّال (الأسيد أو القِلْي أو الغازولين أو الفويل أويل). إن محلولاً من الملح والصوديوم بيكاربونات في المـاء يجعل الضحية يتقيأ. خذ عينة من السم إلى المستشفى. راقب بكل يقظة نبض الضحية وتنفسه.

عضة الحية

تعرف على نوع الحية. اقتلها إن تمكنت وخذها مع الضحية إلى المستشفى. هدىء من روع الضحية. لأن ضحية عضة الحية يعاني من الصدمة أكثر من السم. اغسل مكان العضة وجمد الجزء الواقعة فيه. عالج المصاب بعضة العنكبوت كمعالجتك لعضة الحية.

العضة

عالج عضة الحيوان كجرح مفتوح (انظر صفحة ١٨) واطلب المساعدة الطبية بأسرع ما يمكن .

ولادة طارئة

١ ـ لا تفزع، فالولادة عملية طبيعية.
٢ ـ اطلب الطبيب أو القابلة.
٣ ـ عقم المعدات واغسل يديك جيداً.
٤ ـ لا تستعجل الأم. دعها تأخذ وقتها.
٥ ـ لا تقطع حبل السرة. وإذا تأخر مجيء الطبيب يمكن عقده.

بين بدء التقلصات في المرحلة الأولى من المخاض والولادة أكثر من نصف ساعة. فإذا بدأ المخاض اطلب الطبيب أو القابلة، أو انقل الأم إلى المستشفى حالاً. فإذا تعذر أخذها إلى المستشفى، وإذا تأخر وصول المساعدة المتخصصة، فانقلها إلى الفراش أو ضعها على الأرض بعد أن تضع عليها شيئاً. وإذا لم تجد شيئاً مناسباً دع المرأة تفرغ مثانتها في وعاء ما غير المرحاض. ثم عليها أن تخلع جميع ثيابها ابتداءً من الخصر وتضطجع بكل استرخاء على جنبها أو على ظهرها. شجعها على الاسترخاء بين الانقباضات، وسجل طول الانقباضة وتكررها. وينفتح عنق الرحم وقد يظهر ماء النُخط.

لتساعدها يحوجك

١ ـ بطانية للف الطفل.
٢ ـ عدد من الفوط.
٣ ـ أوراق صحية او قماش نظيف تستعمله للتنظيف.
٤ ـ مقص وخيوط طولها ٣٠ سنتمتراً لربط حبل السرة.
٥ ـ وعاء من ماء يغلي لتطهير المقص والخيط.
٦ ـ ماء نظيف وصابون لغسل يديك.
٧ ـ سائل مطهر.

النظافة أهم ما يجب أن تراعيه لسلامة الطفل والأم. وإلا فإن الجراثيم التي تنتقل من يديك أو من المعدات وغيرها من الأشياء المستعملة قد تقتل الأم والطفل. اغل المقص والحبل عشر دقائق،

ولادة طارئة

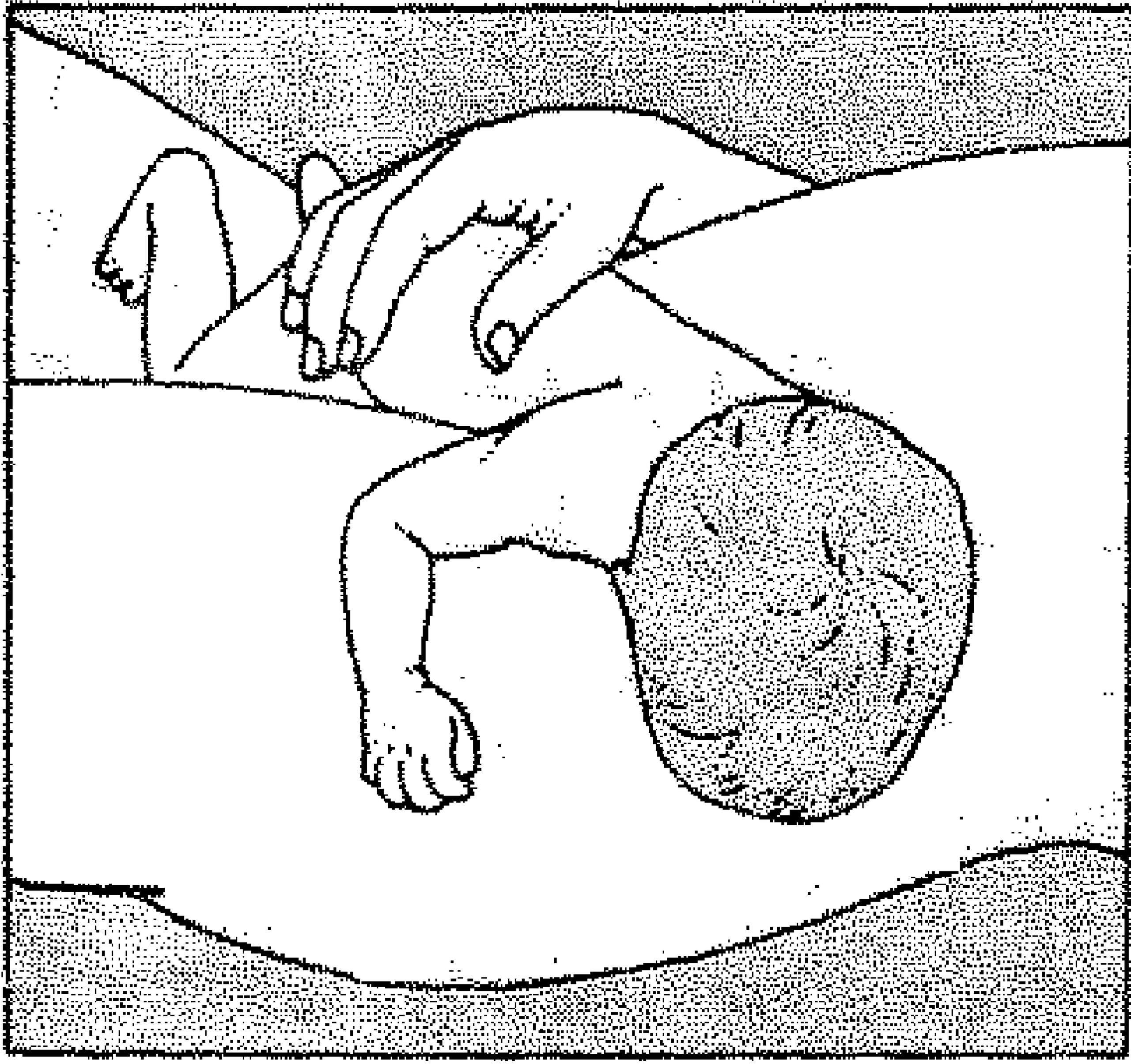
واتركهما في الماء إلى أن تحتاج إليهما. واغسل يديك بماء الصنبور لعشر دقائق أيضاً.

وقد تحتاج الأم إلى الدفع نازلاً قبل الولادة. ولكن الراحة بين التقبضات ضرورية في هذه المرحلة. يجب أن تضطجع الأم على ظهرها وتبعد ما بين رجليها بعد أن يشتد الطلق والتقبضات، بذلك يمكن رؤية أول إشارة للولادة.

متى برز رأس الطفل، اغمس يديك في سائل مطهر وأحط بهما الرأس برفق، لا تسحب الرأس أو تشده. متى برز الرأس قل للأم أن تكف عن الدفع، دعها تلهث. هذا يمنع الرأس من البروز بسرعة كبيرة. وقد تتوقف التقبضات بضع دقائق، وقد يدور الرأس، فلا تفعل شيئاً بل اسند الرأس بيديك.

ومتى برز المنكبان امسك بالطفل من تحت إبطيه وارفعه وضعه على بطن الأم. الوليد ينزلق، ولهذا امسك به بقوة.

ومتى تمت الولادة ضعه على بطن الأم برأس منخفض كي يسيل المخاط من الفم والأنف. ويلهث الطفل ويبكي في هذه المرحلة وهذا أمر طبيعي، وهو مقدمة للتنفس الرتيب. لف الطفل ببطانية أو منشفة، ودع أمه تحتضنه.

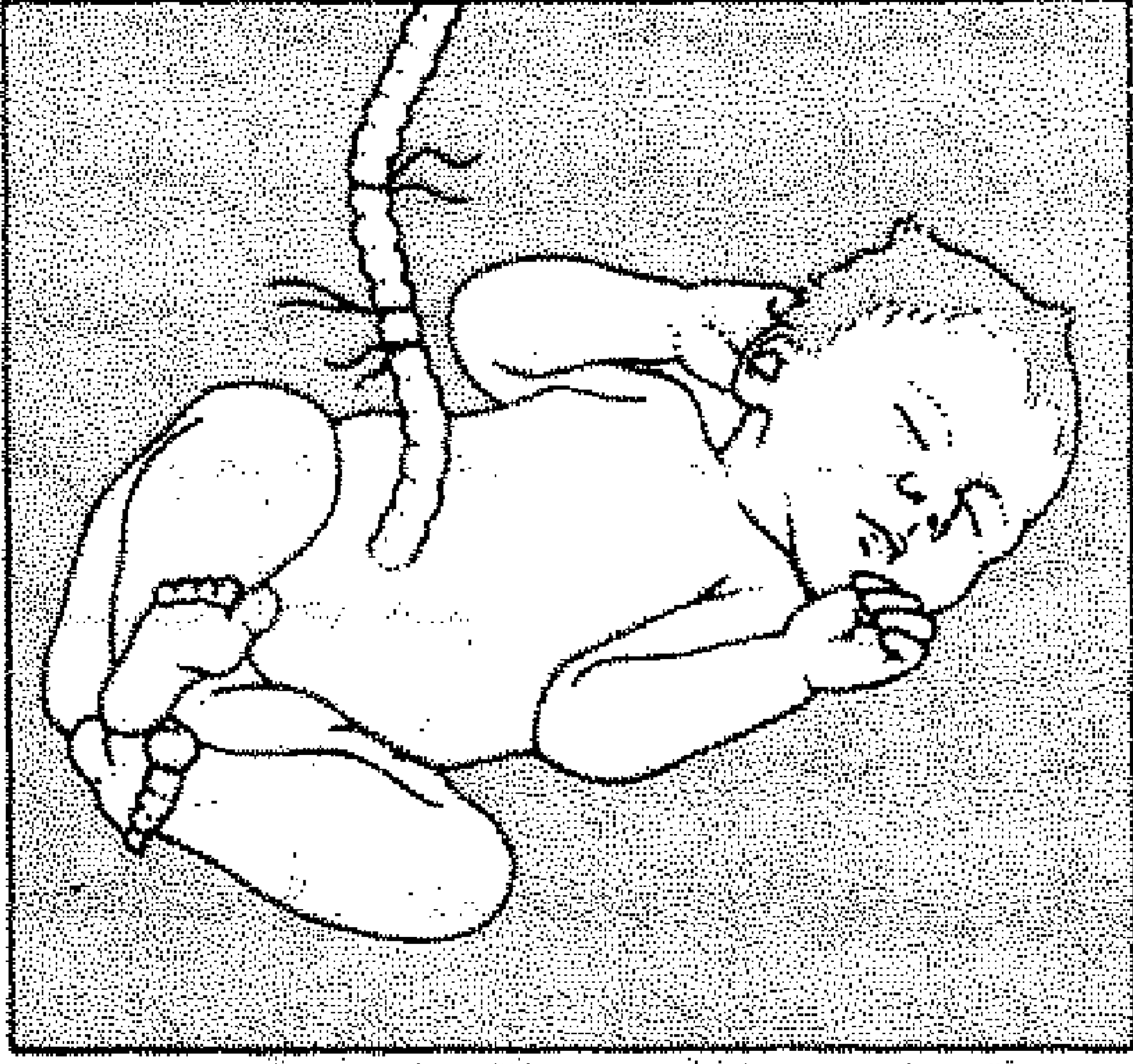


حمل الطفل حديث الولادة

انتظر السُخد، وهو يبرز كنسيج أحمر لحمي. يخرج عادة بعد مرور ٢٠ دقيقة من الولاة.

ولادة طارئة

اربْط الحبل السري بخيط على مسافة ١٥ سنتمتراً من السرة. لا تقطع الحبل إلا إذا قطعت الأمل من مجيء الطبيب، وإذا اضطررت إلى قطعه اربطْ خيطين آخرين حوله، كل واحد على جانب من الخيط الأول. وبمقص معقم اقطع بين القطعتين الأشد بعداً عن بعضهما.



ربط الحبل السّري

مضاعفات

إذا ولد الطفل بالحبل حول عنقه، ارخ منه بتؤدة ورقة وضعه فوق رأس الطفل.

وإذا كست الأغشية وجه الطفل، يجب أن تمزق ليتمكن من التنفس. وإذا لم يتنفس بعد الولادة، أعطه نفساً اصطناعياً بوضع فمك على فمه. (انظر صفحة١٦).

وإذا برزت مؤخّرة الطفل أو قدمه أولاً بدلاً من الرأس فلا تتدخل، بل اسمح للولادة أن تأخذ مجراها مسنداً الطفل كما هو مطلوب.

وإذا استمرت التقبضات بعد ولادة الطفل والسخد، فقد يبرز طفل ثانٍ، فإنه يحتمل وجود التوأمين متى بقي بطن الأم منتفخاً بعد وضع الوليد الأول.

والنزف بعد الولادة قد يكون ناجماً عن بقاء السخد أو جزء منه في الرحم. ارفع قائمة السرير ودلك بطن الأم تحت السرة. وإذا غزر النزف ولم ينقطع في غضون دقائق معدودة، فاطلب المساعدة الطبية على الفور وبإلحاح.

الحوادث الطارئة والأطفال

حوادث كثيرة تصيب الأطفال وصغار العمر بسبب قلة التجربة والفضول. وفي معظم الحالات يكون العلاج على غرار العلاج الذي يخضع له الكبار. وهذا الفصل أفردناه للحوادث الطارئة والأمراض التي يتعرض لها الصغار وما ينبغي اتخاذه من احتياطات وإجراءات متى أصيب أحدهم.

قبل كل شيء يجدر بك أن تتذكر أن الأطفال والصغار يحتاجون إلى اللطف في المعاملة، والرقة، والتشجيع، وأن الصدمة تحدث بصورة أسرع مما تحدث للكبار، وأنها خطرة جداً متى وقعت، وأن الطفل المصاب يجب أن يؤخذ على عجل إلى الطبيب أو المستشفى.

التنفس الاصطناعي (بالفم على الفم). تدليك القلب. إزالة أسباب الاختناق

بيّنا الأساليب المتبعة في الإسعاف الأولي لحادث طارىء في الصفحات (١٥ و١٦).

الاختناق

أزل السبب واسعفه بالتنفس الاصطناعي، لا تنفخ بقوة (انظر الإسعاف الأولي لحادث طارىء صفحة (٢٢)

العضات

أكد للصغير أنه سالم وفي حالة حسنة. اغسل الجرح جيداً. وإن استمر النزف اضغط على الجرح بقوة حتى ينقطع. خذ الطفل إلى المستشفى أو إلى طبيب بأسرع ما يمكن، لأنه قد يحتاج إلى العقار القاتل للجراثيم، أو الحقنة المانعة للكزاز، أو الحقنة المانعة للكلب. انظر (صفحة ٢٥) وكذلك صفحة (٢٦) لعضة الحية.

الحروق

إذا اشتعلت ثيابه لفه ببطانية، أو أي شيء آخر تطفىء به النار، ثم برد الموضع المصاب بالماء (لا تستعمل نسيجاً مصنوعاً، كالنايلون

مثلاً). اطلب سيارة الإسعاف، أو خذه بنفسك إلى المستشفى دون إبطاء. عالجه إذا ألمت به الصدمة. انظر الصفحة (١٨).

أمراض الأطفال

انظر مشاكل الصغار أو الأمراض المعدية.

الاختناق

انظر الإسعاف الأولي لحادث طارىء صفحة (٢٢)

فقدان الماء

هذا يصيب الصغار بسرعة وخصوصاً الأطفال منهم. وأعراضه هي السبات أو النعاس، وجفاف الجلد، وجفاف الفم. وقد يكون السبب إسهالاً، أو قيئاً، أو تصبب العرق متى ارتفعت حرارة الطفل، أو الحر الشديد والقيظ. عالجه بالماء، دعه يشرب باستمرار، ليكن الماء حلواً إن أمكن. ضع في كل ثمن غالون من الماء ملعقة صغيرة من الملح. وهذا إن فعلته يعيد للجسم ماءه. أما إذا كان يتقيأ فعليك بالطبيب.

الحرارة والتشنج

الأطفال والأحداث الصغار يصابون بالتشنج متى ارتفعت حرارة أجسامهم ارتفاعاً كبيراً. فإذا حدث التشنج، حول رأس الطفل إلى جانب، وابق مسلك الهواء مفتوحاً كي يتمكن من التنفس. ومتى توقف التشنج، خفض من حرارته وذلك بتمرير اسفنجة مبتلة على جسده. ثم اتصل بطبيب، أو خذ الطفل دون تريث إلى المستشفى.

الكسور والرضوض والكدمات

إذا أصيب الطفل بكسر ظاهر، انظر الإسعاف الأولي لحادث طارىء صفحة (٢٠)، على المسعف أن يجمد الموضع المكسور بلوحة خشبية أو معدنية قبل أخذه إلى المستشفى. والرضوض أو الألم أو العجز عن تحريك طرف من الأطراف، أو التورم الفجائي في مفصل ما يعني على الأرجح حدوث كسر. ويترتب عليك استشارة الطبيب.

الحوادث الطارئة والأطفال

نزف الأنف

انظر الإسعاف الأولي لحادث طارىء صفحة (٥٣).

التسمم

انظر الإسعاف الأولي لحادث طارىء صفحة (٢٥)، وكذلك الصفحة (٥٤) لأساليب الإسعاف الأولي.

الطفح

متى ظهر الطفح على جسم طفل صغير أو كبير فهو إشارة إلى إسراف في التدفئة، أو حساسية سببها أنواع من الثياب، أو المادة المنظفة المستعملة في غايات غسل الثياب، أو بعض أنواع الطعام، أو دواء أعطي له. وقد يكون جدري الماء، أو الحصبة الألمانية، أو الحصبة، أو الحمى القرمزية. تأكدي من السبب وعالجيه إن أمكنك. غير أنه من المستحسن استشارة الطبيب إذا ساورتك الشكوك. ضعي غطاءً على منطقة الطفح حتى لا يحكه الطفل. ولا بأس من طلاء الموضع بغسول مهدىء كالكالامين، فهو يلطف من حدة الطفح، ويقلل من الاستحكاك.

إنقاذ من مرتفع

حب الاستطلاع والمعرفة قد يدفع الغلام إلى ارتقاء مكان مرتفع يصعب عليه الهبوط منه. مثلاً إذا تسلق شجرة أو صعد هضبة خطرة. متى حاولت إنقاذ الفتى لا تفعل ما من شأنه أن يثير فزعه. عالج الوضع بكل ثقة وهدوء. لا تظهر الهلع فهذا يقلق الفتى ويجعله يقوم بمحاولة قد يناله منها الأذى. طمئنه، واقنعه بالمكث في مكانه، ثم استعمل السلم لتصل إليه إن كان هذا متاحاً. وإلا فاستنجد بخبراء الإنقاذ، مثلاً مفرزة الاطفائية أو رجال البوليس، واصل الكلام معه بكل ثقة إلى أن تصل المساعدة.

غثيان السفر

هذا شائع بين الأطفال الذين تجاوزوا الثانية من عمرهم، ويزول

بعد أن يتقدموا في السن. وينبغي لك إن تكرر أن تستشيري الطبيب. وثمة أقراص تزيل هذا الغثيان أو تخفف منه إلى درجة كبيرة. ومتى كان طفلك معرضاً لهذا العارض فاصحبي دائمًا معك عدداً من أكياس البلاستيك المحكمة السد، واسفنجة رطبة.

القيء

القيء قد يتبعه فقدان الماء في الطفل. انظري أساليب الإسعاف الأولي لحادث طارىء في الصفحة (٥٨).

أساليب الإسعاف الأولي

آلام البطن

يخف الألم أو يزول متى استراح المتألم وتناول أقراص عسر الهضم. أما للألم الشديد، فاجلس أو اضطجع بوضع مريح، والألم في القسم الأسفل من البطن يكون أكثر خطورة في العادة من الألم في منطقة المعدة. وإذا استمر الألم شديداً ساعة أو أكثر استشر الطبيب أو اذهب إلى المستشفى دون تردد.

رد فعل الألرجيا

الحساسية الخفيفة تظهر عادة كرد فعل موضعي في الجلد إثر لمس نوع من النبات أو المواد الكيميائية. ضع قطعة من القماش المغموس بالماء على الموضع، ولكن لا تحك المكان أو تفركه. وإذا زاد الانتفاخ اتصل بطبيب.

وكذلك الطفح الخفيف على الوجه أو الجسم قد يكون سببه رد فعل عكسي لنوع من الطعام أو الدواء.

والألرجيا الشديدة المعروفة بالتّحساس (anaphylaxis) فسببها في العادة العقاقير، مع أن عضة أو لدغة حشرة قد تسببها. في هذه

الحالات يغطي الجلد كله طفح مزعج. وقد يعاني الضحية أيضاً من ضيق في النفس، والانهيار والصدمة. ضعه في وِضعة الاسترداد (انظر صفحة ٢١) واطلب الطبيب، أو خذه على الفور إلى المستشفى. سله إن كان يستعين بدواء للطوارىء، كالناشقة للربو، أو الأقراص المقاومة للهستامين، واستعملها بموجب التعليمات. ابق معه إلى أن تصل المساعدة. راقب النبض والتنفس، فقد يحتاج إلى تدليك للقلب أو إلى التنفس الاصطناعي. انظر صفحة (١٥ و١٦). انظر أيضاً التّحساس (Anaphylaxis) في باب «مشاكل جهازية وعامة».

نوبات الربو

إذا انتابت النوبة شخصاً داخل البيت، فيجب أن يجلس المصاب على كرسي بيديه مشتبكتين على مائدة. لأن هذه الوِضعة تحرك عضلات الصدر والساعدين وتسهل التنفس. حاول أن تبقي الظهر في شكل مستقيم. وإذا وقع الحادث خارج البيت يستطيع المصاب أن يستعمل السياج أو الباب أو كتفي صديق على أن يسند رأسه إلى ذراعيه. وقد يوجد في جيبه أقراص أو رشوش، وهو يعرف طريقة استعمالها. وإن لم تتحسن الأعراض في خلال خمس دقائق، اطلب الطبيب أو انقل الضحية إلى المستشفى.



نوبة الربو قد تخف وطأتها إن شبكت اليدان كما ترى في الصورة؛ فذلك يسهل عملية التنفس.



أساليب الإسعاف الأولي

أضرار الظهر

ليضطجع المتضرر على شيء مسطح صلب، كالبلاط مثلاً، فإن كان الضرر ناجماً عن سقطة، فلا تحركه. ابقه دافئاً، غطه ببطانية أو معطف. اطلب سيارة الإسعاف إن أمكنك هذا. ولا يجوز نقله إلا إذا انعدمت كل وسيلة أخرى لمساعدته، ولكن بعد تجميد حركة الظهر بلوح طويل يمتد من فوق الرأس إلى ما يلي العمود الفقري.

العضات

عضات الحيوان والإنسان (مثلاً إذا عض طفل طفلاً) يجب معالجتها كما تعالج الجراح. (انظر موضوع النزف فيما يلي). في البدء يجب أن ينقطع النزف، ثم ينظف الجرح تنظيفاً كاملاً. ومتى كانت العضة عضة حيوان، يجب التأكد من أن الحيوان غير مصاب بداء الكلب. وشأنه شأن جميع الجراح الملوثة يجب أن يحصن المصاب ضد الكزاز. انظر أيضاً عضات الحشرات ولدغاتها صفحة (٥١) وعضة الحية صفحة (٥٤).

النزف

راجع أيضاً الإسعاف الأولي لحادث طارىء صفحة (١٨).

في كل حال من الأحوال، المهم هو وقف النزف بكل سرعة. وهذا يتحقق بالضغط على الجرح. فإذا سددت الأوعية الدموية المنفتحة بهذا الضغط، وتوقف النزف، يكون التجلط الطبيعي فعالاً. بعد توقف النزف، نظف الجرح بكل دقة، وانقل المصاب إلى المستشفى لينال ما يحتاج إليه من أمصال ضد الكزاز. والذي عانى من نزف حاد يصاب على الأرجح بصدمة.

للجرح الصغير يكفي ضغط قوي بالأصابع. أما الجرح البليغ الذي ينعطب بسببه أوعية كثيرة فقد يحتاج إلى قطعة قماش نظيفة توضع على الثقب لتغطي جميع الأوعية المتقطعة. وتستعمل قطعة القماش الكبيرة للجرح البليغ لكي يتسع نطاق الضغط، وليس لامتصاص الدم.

وسواء أكان الجرح صغيراً أو كبيراً فاضغط عليه بكل قوتك مدة عشرين دقيقة، ثم خفف الضغط كي لا يصيب الدورة الدموية أي تلف. وإذا استمر النزف فأعد الكرة عشرين دقيقة أخرى.

والنزف المستمر من الفم أو الأذن أو المثانة أو الشرج، يدلّ على حدوث عطب داخلي، وبذلك لا بد من علاج يقوم به الطبيب فوراً. ضع المصاب في وِضعة الاسترداد واطلب سيارة الإسعاف. وإن تعذر ذلك فانقله بوسيلة ثانية إلى المستشفى. والنزف الثانوي في هذه الأعضاء يحوجه أيضاً إشراف الطبيب.

مشاكل التنفس

عالج ضيق التنفس كنوبة من نوبات الربو. والجلوس في وِضعة مريحة يخفف من النوبة إذا كانت لها أسباب عصبية عاطفية. غير أنه متى كانت نوبة شديدة مستمرة ساعات فاطلب الطبيب أو انقل المريض إلى المستشفى.

الرضوض والكدمات

الرضوض والكدمات

السبب هو نزف في الأنسجة، يتأتى عنه ورم وتغير في لون الجلد. عادة ينجم هذا عن ضرر من صدمة في الجسم، لهذا تأكد من سلامة العظم. وإذا رافق الورم ألم شديد، انقل المصاب إلى المستشفى لتجرى له الفحوص اللازمة.

أما إذا لم يكن هناك كسر فارفع العضو المصاب إلى أعلى إن أمكن، أو علقه في حمالة، وضع عليه كمادة باردة تقليصاً للورم. والورم القليل السطحي سببه أحياناً عضات ولدغات الحشرات أو حقنة يكون قد أخذها.

الحروق

انظر أيضاً الإسعاف الأولي لحادث طارىء صفحة (١٩).

الحرق المتسبب عن نار يجب أن ينقع حالاً في ماء بارد. وإذا كانت النار لا تزال مشتعلة فمن الضروري أن تلفه ببطانية أو بمعطف، لا تستعمل أي شيء مصنوع من مواد قابلة للاشتعال، كالنايلون وسواه. الماء البارد أفضل ما تستطيع مساعدته به. والثياب المحروقة تعقمها النار بطبيعة الحال فلا تحاول نزعها عنه.

والحروق الكيميائية يجب معالجتها فوراً بالماء البارد، على أن تخلع عن المصاب الثياب الملوثة وتغسل الجلد. استمر في وضع الماء البارد على الموقع المتضرر مدة لا تقل عن عشر دقائق. ولكن لا تفرك الجلد، فهذا يزيد من الضرر وكذلك من الألم.

غط الجلد بضمادة معقمة. لا تستعمل الغسول أو المراهم. والحروق العميقة، والحروق التي تنتج عن الكهرباء، أو التي تزيد رقعتها عن نصف بوصة مربعة يجب أن يراها الطبيب، فقد يكون الضرر الواقع أخطر مما يبدو.

أما للحروق الكبيرة، فاطلب سيارة الإسعاف حالاً لأنها تنذر بأخطار جسيمة.

الاختناق

انظر الإسعاف الأولي لحادث طارىء صفحة (٢٢).

التشنج والارتعاص

لا تزعج الشخص المصاب بتشنج. أبعد عنه كل شيء صلب، كالكراسي والمواد الزجاجية كي لا يصطدم بها فتتفاقم حالته. ومتى كانت النوبة خفيفة، أو متى كان المصاب طفلاً، فلا مانع من التخفيف منها بالتهدئة اللينة اللطيفة. ومتى توقف التشنج ضعه في وِضعة الاسترداد ثم اطلب الطبيب أو سيارة الإسعاف، ولازمه إلى أن تنتهي النوبة ويستعيد هو وعيه.

العُقّال

العُقّال

تقلص عضلي لاإرادي قد يصيب المعدة أو الأطراف، وبنوع خاص الأرجل والأقدام. ويزول التقلص بالتدفئة والتدليك، وربما بمد العضلات المتقلصة. مثال ذلك لكي تمد عضلات الفخذ، أو الربلة (بطة الساق)، أو القدم، مد الرجل. لتكن أصابع القدم مرتفعة وكعبها مضغوطة إلى تحت. أما لعقال اليد، فيجب أن تشد الأصابع بقوة واستمرار واستقامة. وفي الوسع تجنب المزيد من إصابات العقال بأخذ الكميات الوافرة من السوائل والملح. ولكن استشر الطبيب إن لم تتخلص منه.

فقدان الماء (الاجتفاف)

هذا يدلّ عليه العطش، والنعاس وجفاف الجلد وارتخاؤه. ويصاب به المرء على الأرجح في الجو الحار، أو بعد إصابة بالإسهال والقيء والحرارة. والخطر شديد متى أصاب الأطفال والصغار.

عالج المصاب مبدئياً بالسوائل، ولكن بكميات قليلة. مثلاً، بقدح في كل مرة. أضف إلى ثمن الغالون من السوائل ملعقة صغيرة من السكر، وملعقة صغيرة من الملح. والسوائل الكثيرة، أو السوائل التي يكثر فيها الملح قد تسبب القيء. وإذا رافق الاجتفاف أي عارض آخر فاستشر الطبيب.

نوبات السكري

هذه أسبابها، اختلال التوازن في مستويات السكر في الدم. فالسكر الكثير جداً في دم المصاب أو القليل جداً، قد يسفر عن فقدان الوعي.

والسكر الكثير المفضي إلى غيبوبة كثرة السكر، تكون أعراضه الظمأ، والبلبلة، والحرارة المرتفعة، والقيء، والتنفس العميق ثم الغيبوبة البطيئة.

والسكر القليل في الدم المؤدي إلى غيبوبة قلة السكر ينجم عنه البلبلة، والشحوب، والتعرُّق، ثم الغيبوبة السريعة .

وإذا كان المريض مالكاً وعيهفاعطه شيئاً من السكر، لأن القليل من السكر لا يؤذي الإنسان المصاب بفائض من السكر في دمه، فضلاً عن أنه يمنع حدوث غيبوبة قلة السكر. في كلتا الحالتين، يجب أن تطلب الطبيب، أو تأخذ المريض إلى المستشفى.

وإذا كان في غيبوبة ضعه في وِضعة الاسترداد واطلب سيارة الإسعاف. ابحث عن ورقة طبية في جيبه، أو في أي شيء كان يحمله. ابق معه إلى أن تصل المساعدة.

الانخلاع

عالج الانخلاع كأنه كسر. ضع العضو المتأثر في عصابة أو على وسادة. اطلب سيارة الإسعاف، أو خذ المصاب إلى المستشفى. والمصاب بانخلاع يتعرض دائمًا لصدمة.

الغرق

اقذف بحزام النجاة أو أي شيء قابل للطفو إلى الشخص المشرف على الغرق. ومن قلة الحكمة أن تثب إلى الماء في محاولة لإنقاذه إلا إن كنت سابحاً قوياً ماهراً. وإن وثبت لإنقاذه، فخذ معك الشيء الطافي لتساعده به.

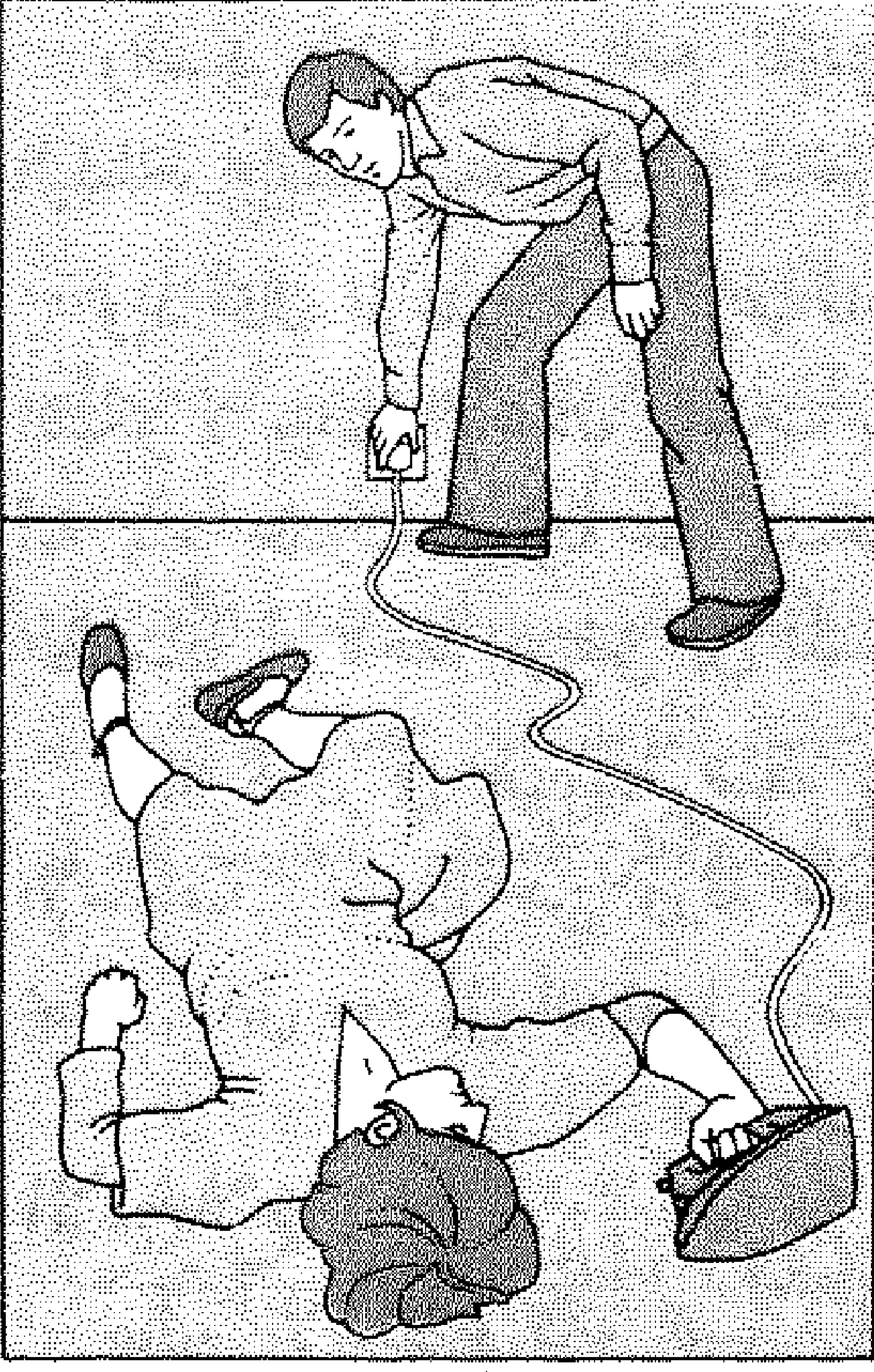
لإنعاش الشخص الغارق، أسعفه بالتنفس الاصطناعي من الفم للفم (انظر الإسعاف الأولي لحادث طارىء صفحة ١٦). استمر في محاولتك إلى أن يستعيد أنفاسه، ارسل أحداً ليأتي بالنجدة .

أضرار الأذن

إذا دخل الأذن شيء أو حشرة، لا تحاول إخراجه أو إخراجها. لأن محاولة كهذه قد تزيد من الضرر. خذ الشخص إلى المستشفى حالاً .

صدمة كهربائية

لا تلمس الضحية. اقطع التيار عن الأداة التي سببت الصدمة. أو انزع شمعة الإشعال. استعن بقضيب خشبي، أو بكرسي لإبعاد مصدر التيار الكهربائي عن الضحية. انعش الضحية بالتدليك القلبي والتنفس الاصطناعي (انظر الإسعاف الأولي لحادث طارىء **صفحة ١٥ و١٦**). ومتى كان الضحية يتنفس طبيعياً عالجه لتلافي الصدمة (انظر الإسعاف الأولي لحادث طارىء صفحة **٢٢**) خذ الضحية إلى المستشفى للمعالجة من الحروق الكهربائية التي قد لا تظهر على سطح الجلد، وان تكن شديدة وخطيرة تحته.



الصدمة الكهربائية. اقطع التيار عن المكان أو المسكن قبل الإمساك بالمصاب.

التعرض لعوامل الجو (انظر هبوط الحرارة صفحة ٥١).

أضرار العين

العين السوداء سببها نزف حاصل حول تجويف العين. وقد يكون سببها ضرر مباشر، أو ضرر أصاب جزءًا آخر من الرأس. لمعالجتها، غط العين بفوطة مبتلة بالماء البارد لفترة لا تقل عن عشر دقائق بعد الإصابة.

وإذا تسربت مادة كيميائية إلى العين يقتضي غسلها دون أي إبطاء،

امسك بالرأس من جانب، أي أن تكون العين المصابة في النازل. اغسل العين بماء جارٍ، ثم غطها بقماش نظيف وخذ الشخص إلى المستشفى.

والجسم الغريب في العين يجب إزالته بأسرع ما يمكن دون أن تضيف إلى الضرر ضرراً. اقلب الجفن إلى فوق بشد الرموش. أخرج الجسم الغريب بالماء، أو ارفعه بزاوية قطعة من قماش نظيف، كالمنديل، وإذا استمر والألم، فخذ المصاب إلى المستشفى.

الإغماء. انظر فقدان الوعي صفحة (٥٧).

ضرر شصّ السمك

لأن شص السمك متصل بسلك، فلا يمكن سحبه من الجلد الذي انغرس فيه. بل يجب أن يدار حول نفسه حتى يخرج الطرف المتصل بسلك ثم يقطع. لأن الشّص بلا سلك يمكن إخراجه بسهولة. استشر الطبيب فقد يعطي المصاب المصل الواقي من الكزاز.

أضرار القدم

هذه أضرار لها صلة وثيقة بالكسور. في مثل هذه الحالات، وما لم ينزف الدم، اترك الحذاء في مكانه ليكون بمثابةساندة. (انظر الكسور صفحة ٤١ - ٤٦) وإذا كان هناك نزف، ولكن بدون كسر، اخلع الحذاء والجورب برفق وعالج النزف.

الكسور والتضميد

الكسور والتضميد

أي ضرر يشمل انكسار عظمة، أو مفصلاً منخلعاً يجب معالجته كحالة كسر، والإشارات المعينة تتضمن الألم الذي يتضاعف شراسة من جراء الحركة، عندما يتعرض موقع الإصابة للضغط الخفيف. والتورم، وتغير شكل المفصل أو الطرف.

الكسور والتضميد

كل كسر يجب أن ينظف ويغطى، وإذا حدث نزف يجب دعم المكان بشريحة، أو إضمامة ورفعه إلى أعلى إن كان متاحاً. وكذلك يجب العمل على تفادي الصدمة. والتضميد هو أول بند في الإسعاف الأولي لأنواع كثيرة من الكسور، والأساليب المتبعة مشروحة في الصفحة (٤٣ ـ ٤٨).

والشريحة يجب أن تكون صلبة وعريضة لمنع أي حركة حتى ربط الموقع المصاب بها. ويجب وضع اللباد على الشريحة كي يخفف من صلابة الشريحة ولا يحدث المزيد من الضرر للطرف المصاب. الشريحة للساق مبينة في الصفحة (٢٠).

إذا صدعت الترقوة

من المهم أن تشد الكتفين إلى الوراء. من أجل هذا ضع ضمادة تحت كل إبط واربط الاثنتين وراء الكتفين. استعن بضمادة تربط الضمادتين بقوة معاً كي يشد المنكبان إلى الوراء وبذلك تمنع الترقوة المكسورة من الطرفين من إنزال الضرر بالرئتين. اسند الذراع بحمالة مدلاة.

إذا كسرت ضلع

اسند الذراع على الجانب المصاب بحمالة وخذه إلى المستشفى.

الصدر المحطم

إصابة خطرة إن رافقتها بقبقة، أو جرح مفتوح على السطح. غط الجرح بضمادة نظيفة محكمة الشدّ منعاً للهواء من دخول الصدر. ضعه في وِضعة الاسترداد على أن يكون الجانب المصاب من الصدر على الأرض، تمكيناً للرئة السليمة من التنفس بحرية. اطلب سيارة الإسعاف وانقل المصاب على حمالة.

كسور تؤثر في الجمجمة أو الوجه أو الحنك

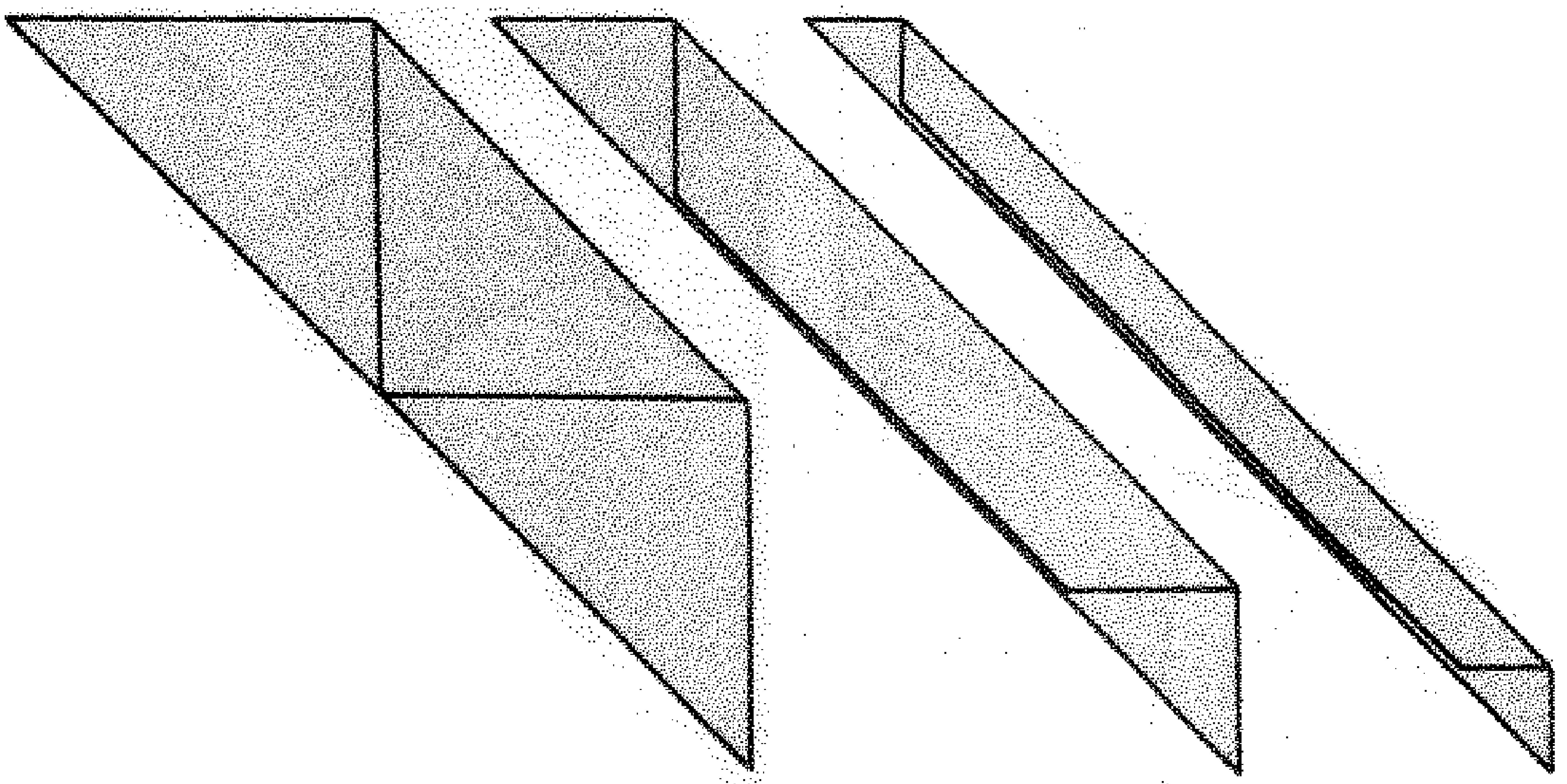
تحتاج كلها إلى علاج مختص. تأكد من أن ممر الهواء ليس مسدوداً بسبب الضرر الواقع، واطلب سيارة الإسعاف، أو خذ المصاب إلى

المستشفى بكل سرعة.

كسر في العمود الفقري

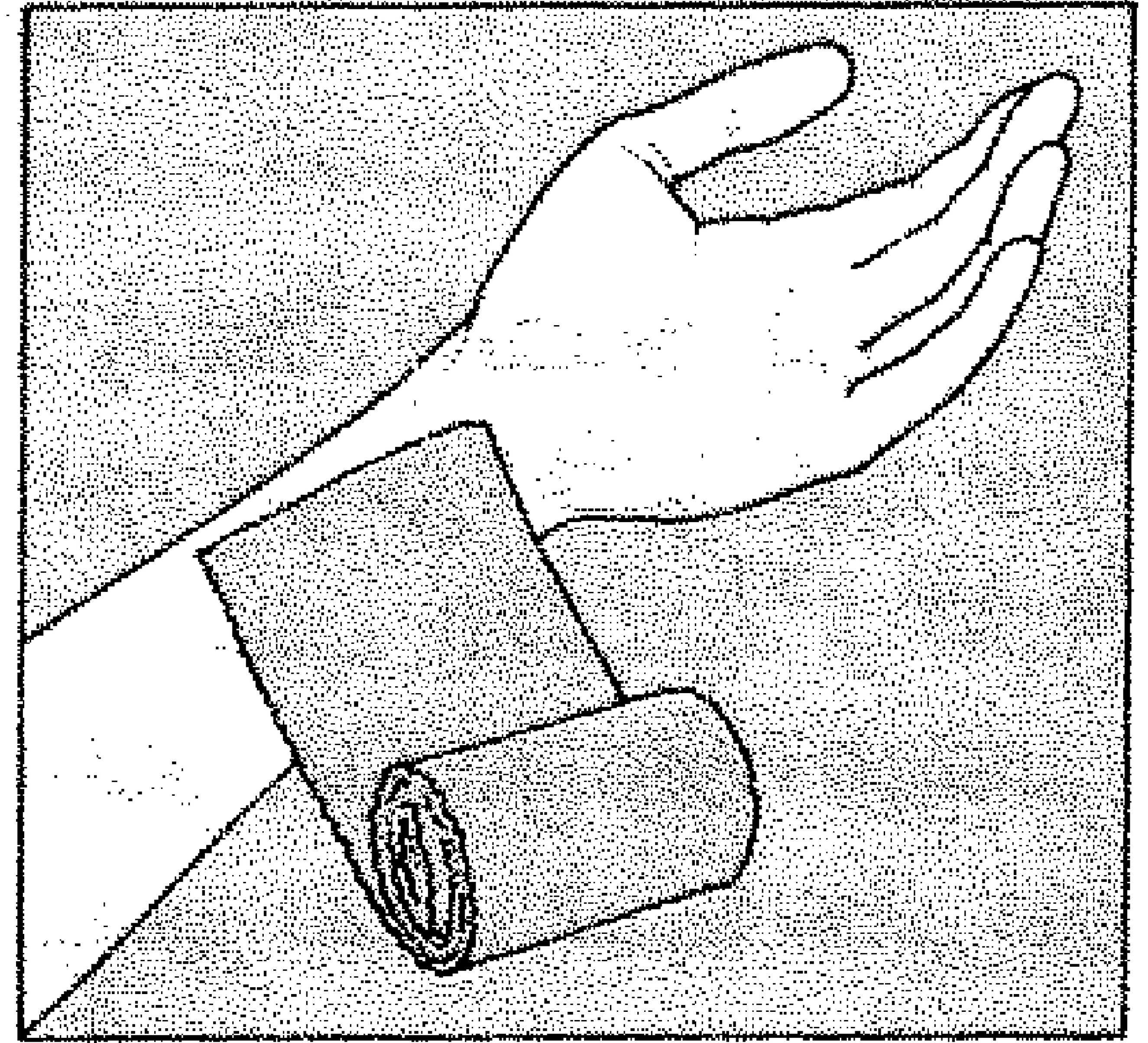
إشاراته ألم حاد في العمود كله، وضعف، وفقدان الشعور، أو شلل يصيب أحد الأطراف، أو أي جزء آخر من الجسم. يجب أن لا يتحرك المصاب أو ينقل، مخافة أن تنعطب الأعصاب أو الحبل الشوكي. اطلب سيارة الإسعاف إن أمكن، واستعن بثلاثة أشخاص على الأقل. والحمالة لازمة. قطعة كبيرة من الخشب المنبسط كباب مثلاً يفي بالغاية. اربط رجلي المصاب معاً من فخذيه وركبتيه وكاحليه. ارفع المصاب إلى الحمالة بحذر حتى لا يتحرك شيء فيه رجل يمسك بالرأس، وآخر بالساقين، واثنان يدعمان الصدر والحوض. اربطه بالحمالة حتى تصل إلى المستشفى.

يعمد إلى التضميد في الأساس في معالجة الكسور. الضمادة الساندة يمكن صنعها من حزام، أو رباط، أو لفاع، أو قماش. معظم هذه الضمادات من النوع القابل للف وهي تشترى كلفّة، أو تصنع من قطعة قماش مثلثة الشكل.

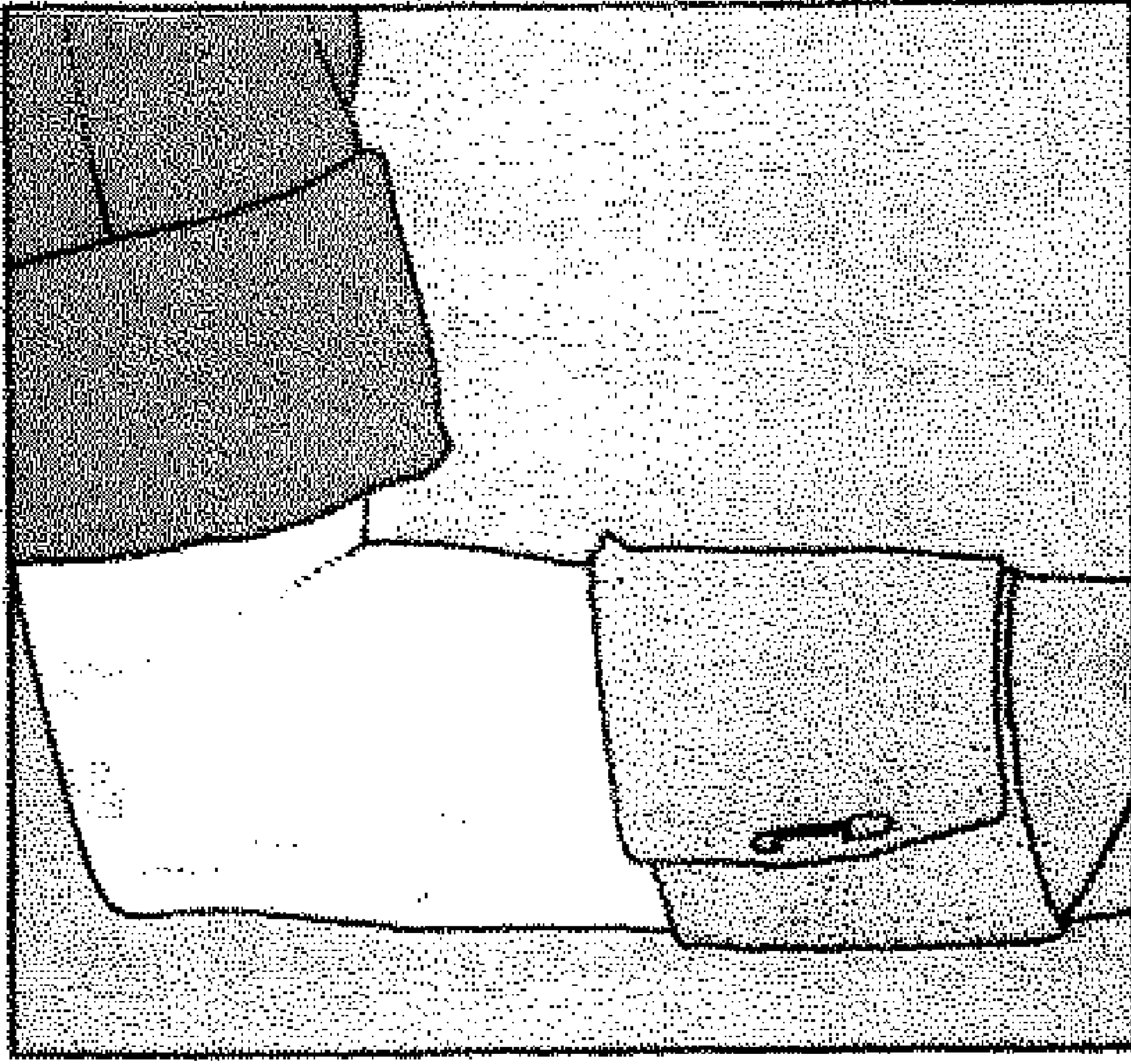


الضمادة المثلثة الأطراف، يمكن تحويلها إلى قطعة طويلة بلف الزاوية من أطول جزء فيها، ثم لفها بحجم نصفي ثم إلى نصف آخر.

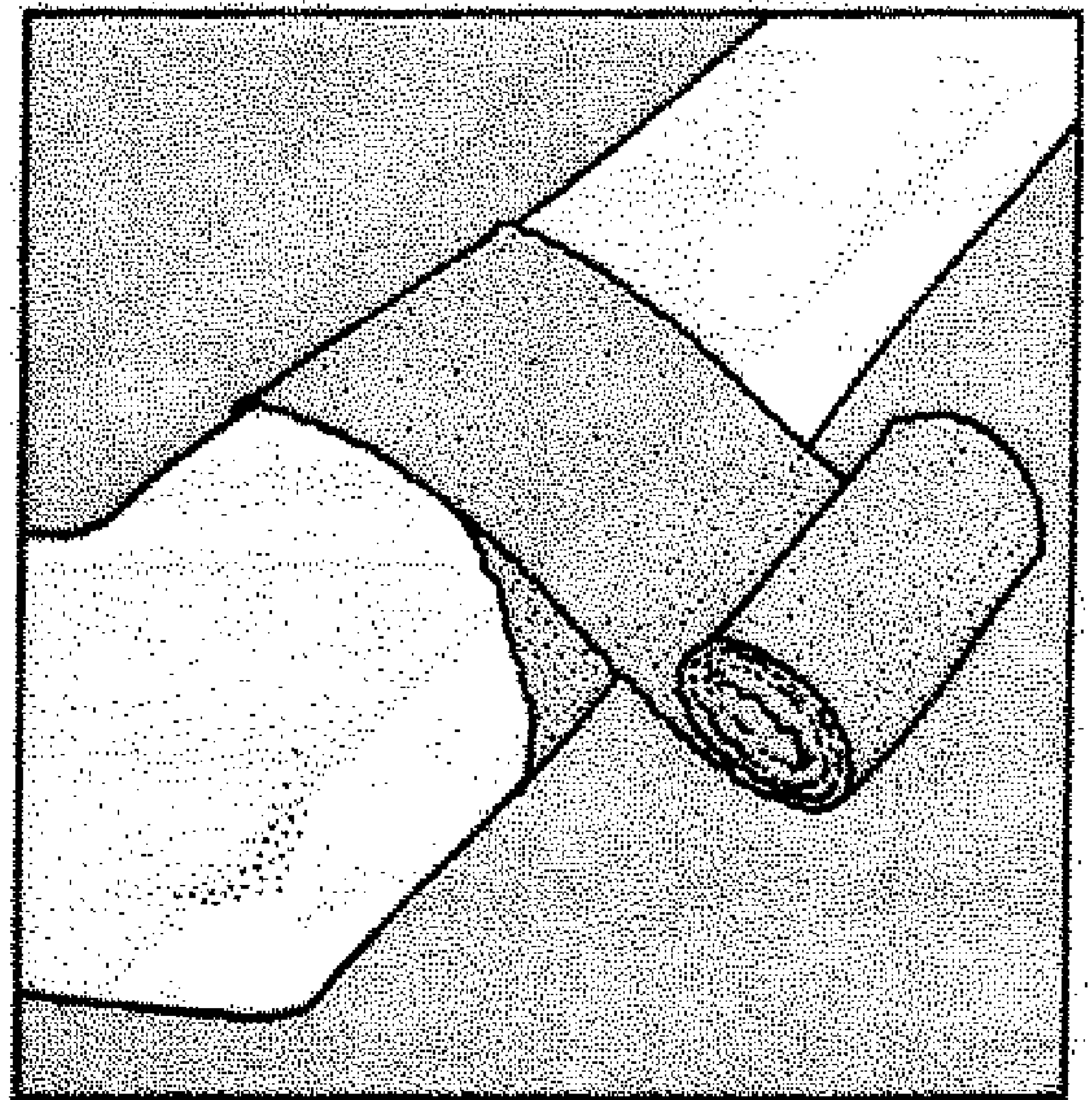
الكسور والتضميد



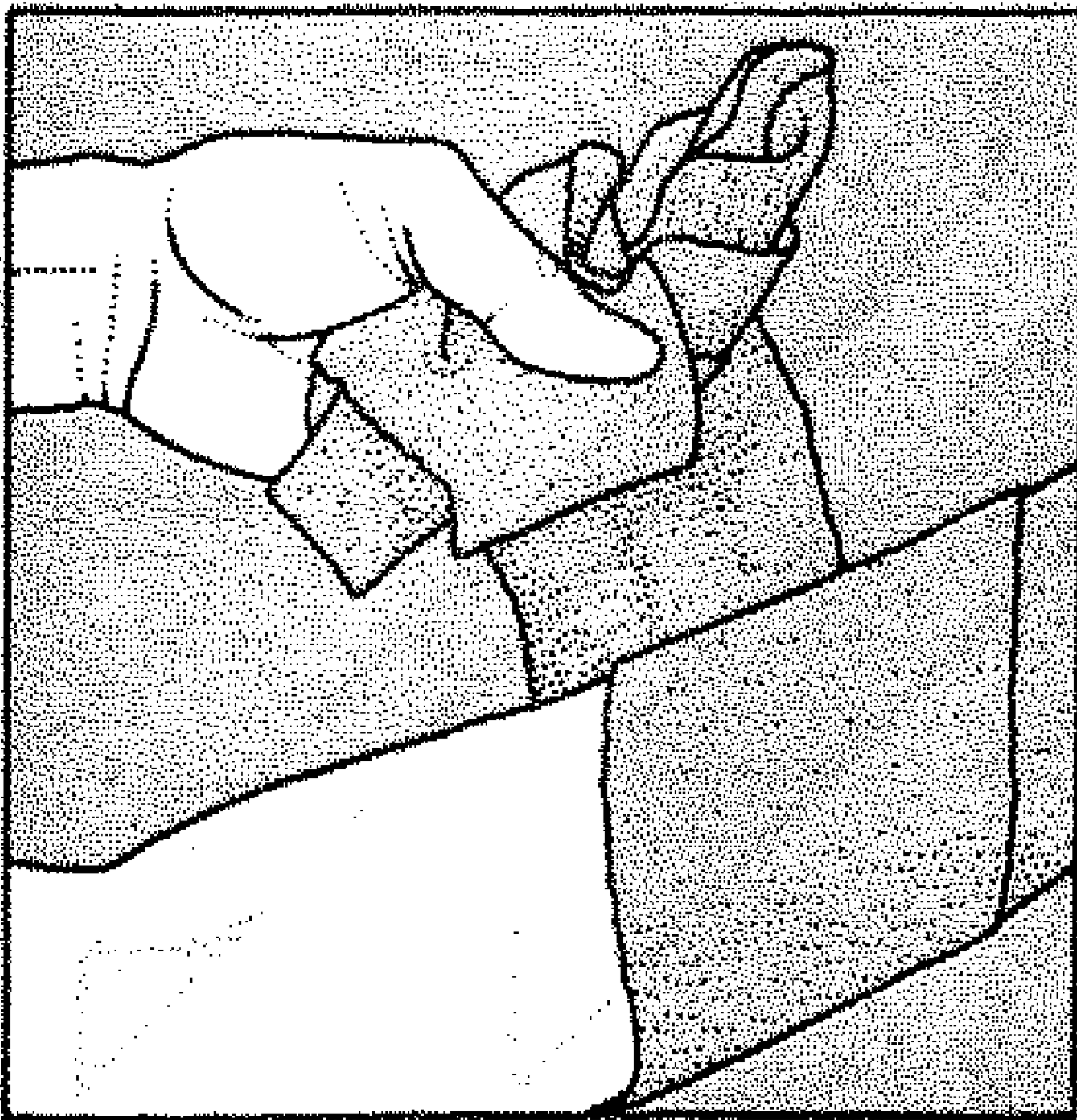
ضع الضمادة من داخل العضو، وثبتها بدورتين.



أنه الضمادة على ظاهر الطرف على أن تختمها خارج الجسم.

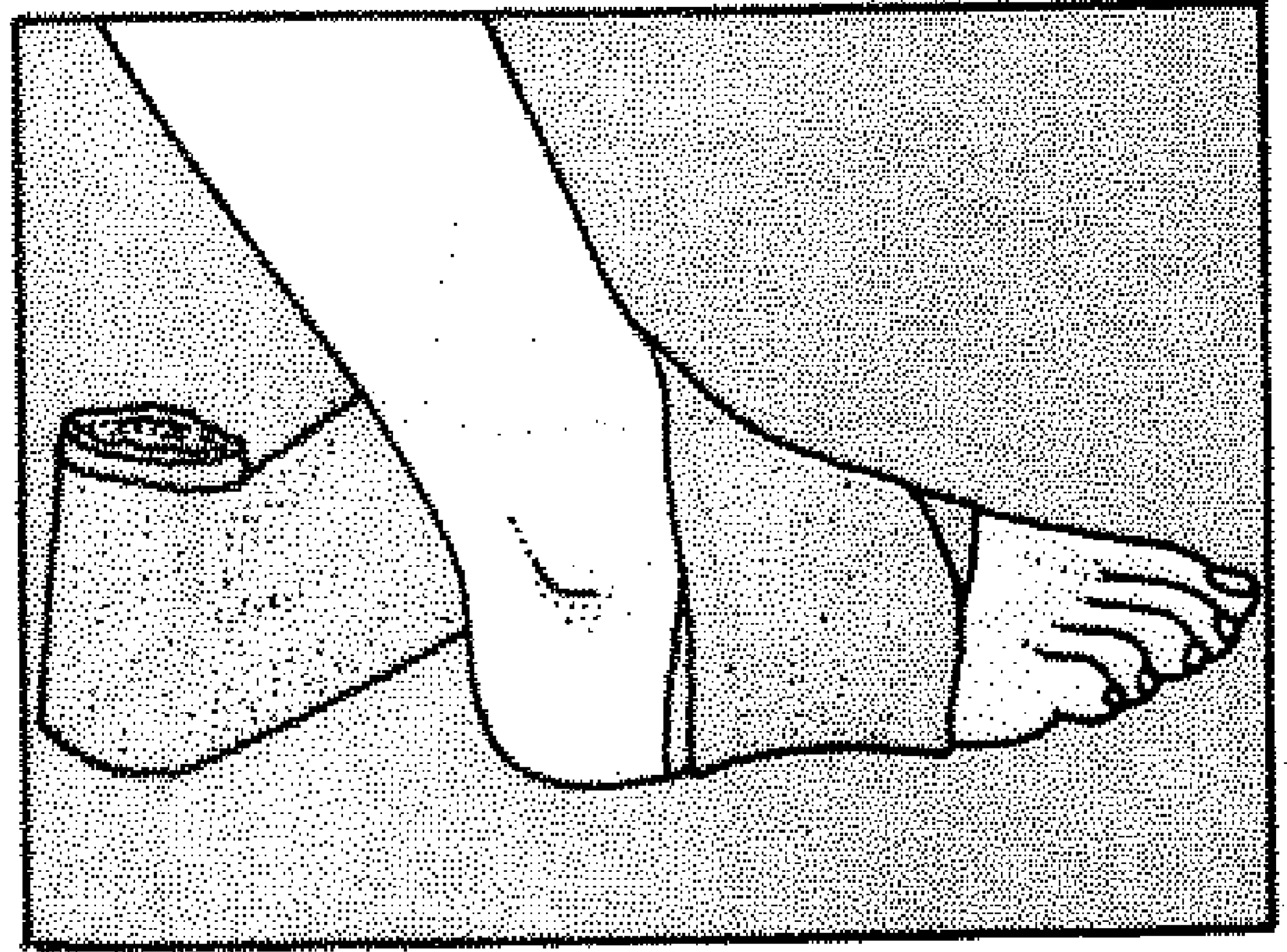


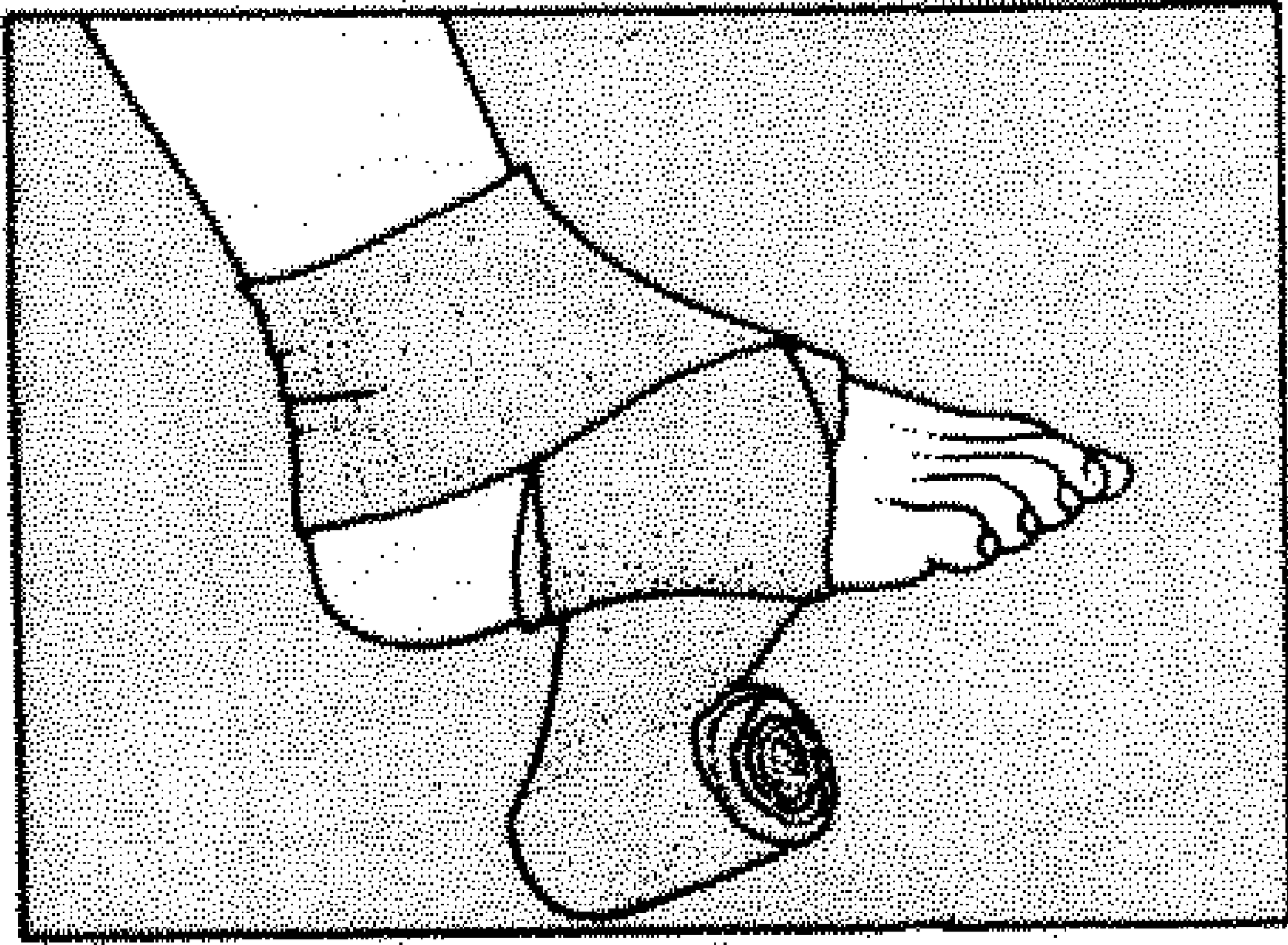
لف الضمادة ولتكن اللفافة ظاهرة من الخارج.

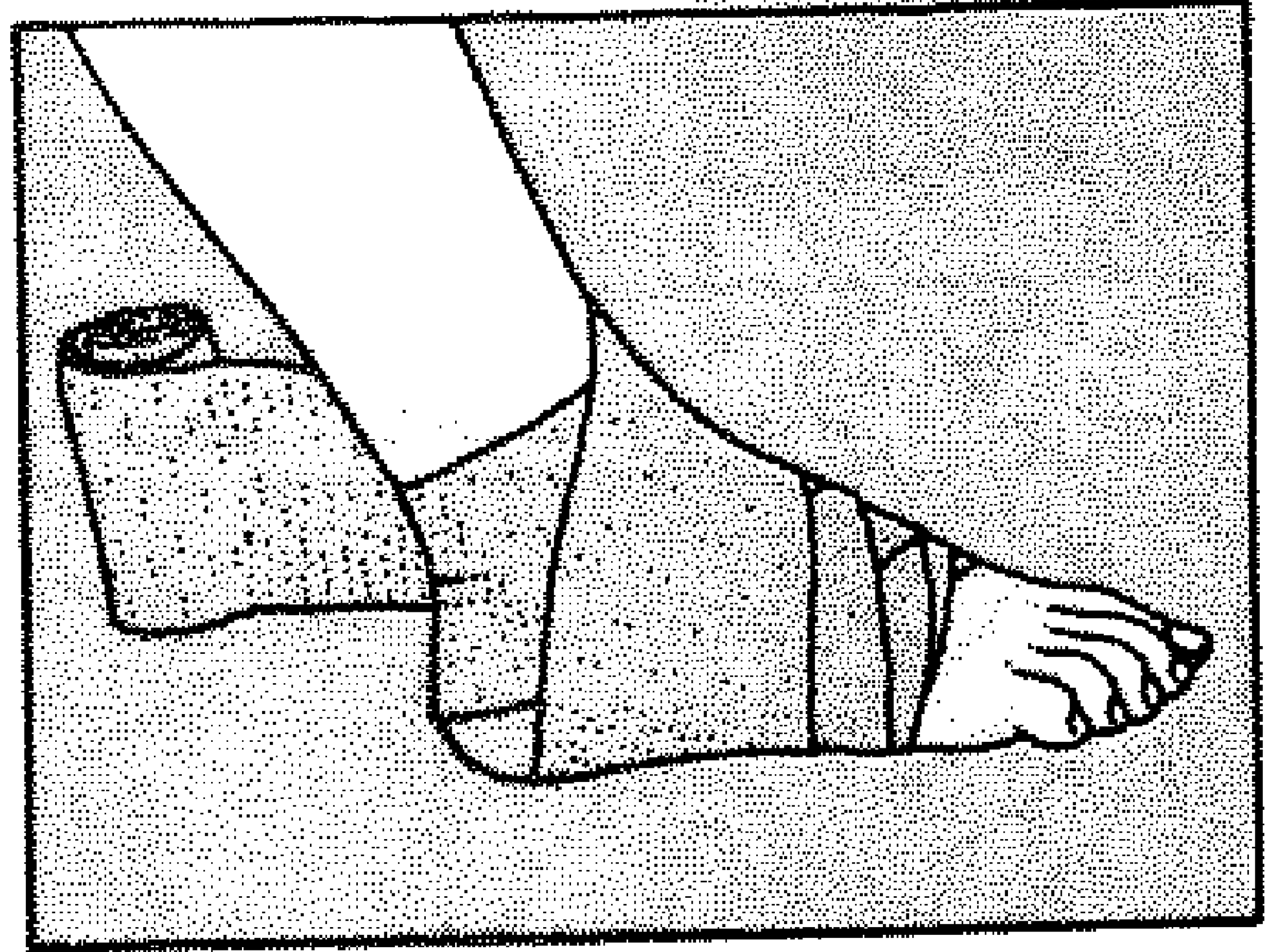


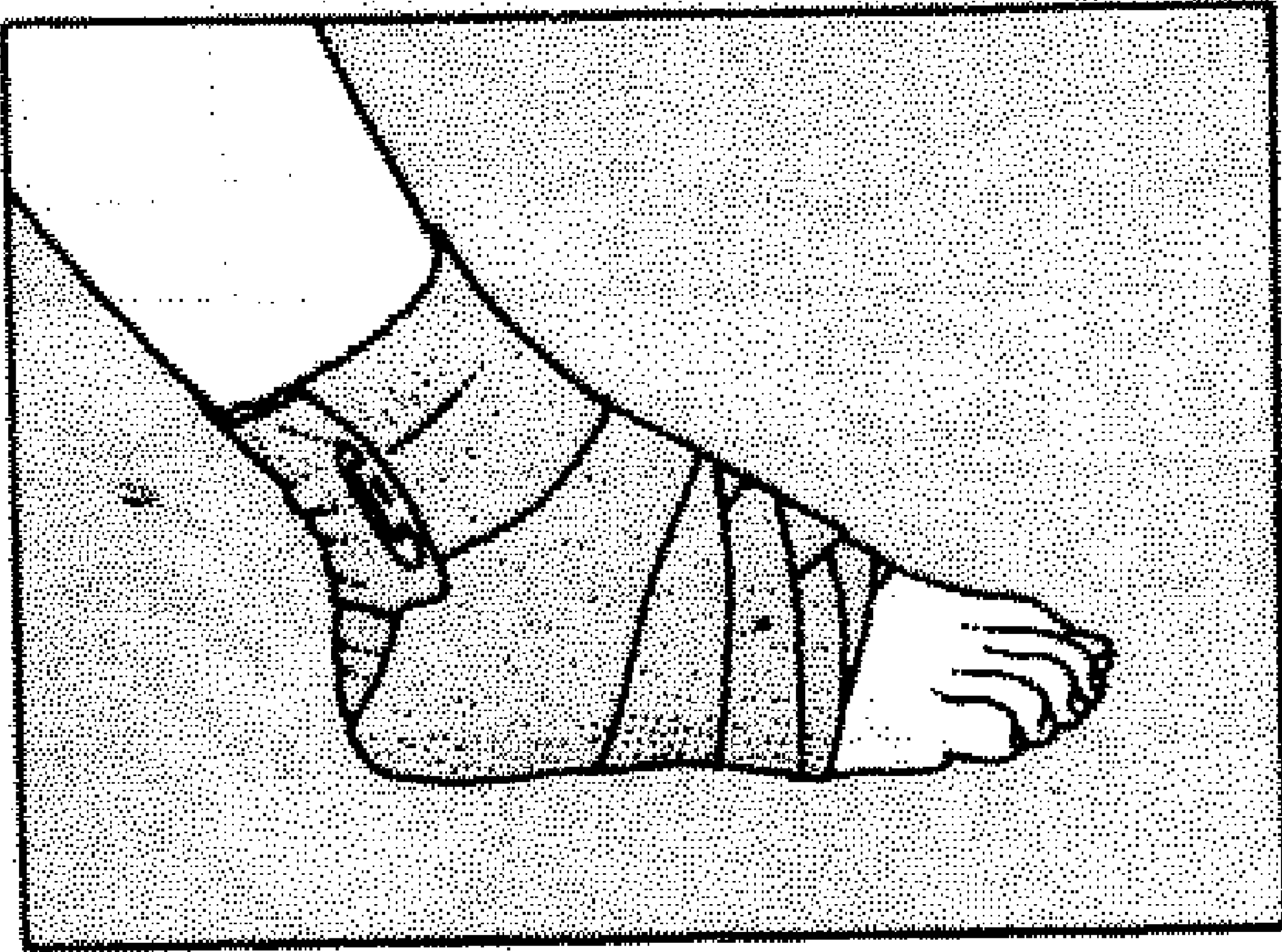
ارفع الضمادة بجمع القطعة المرخية في يدك.

الكسور والتضميد



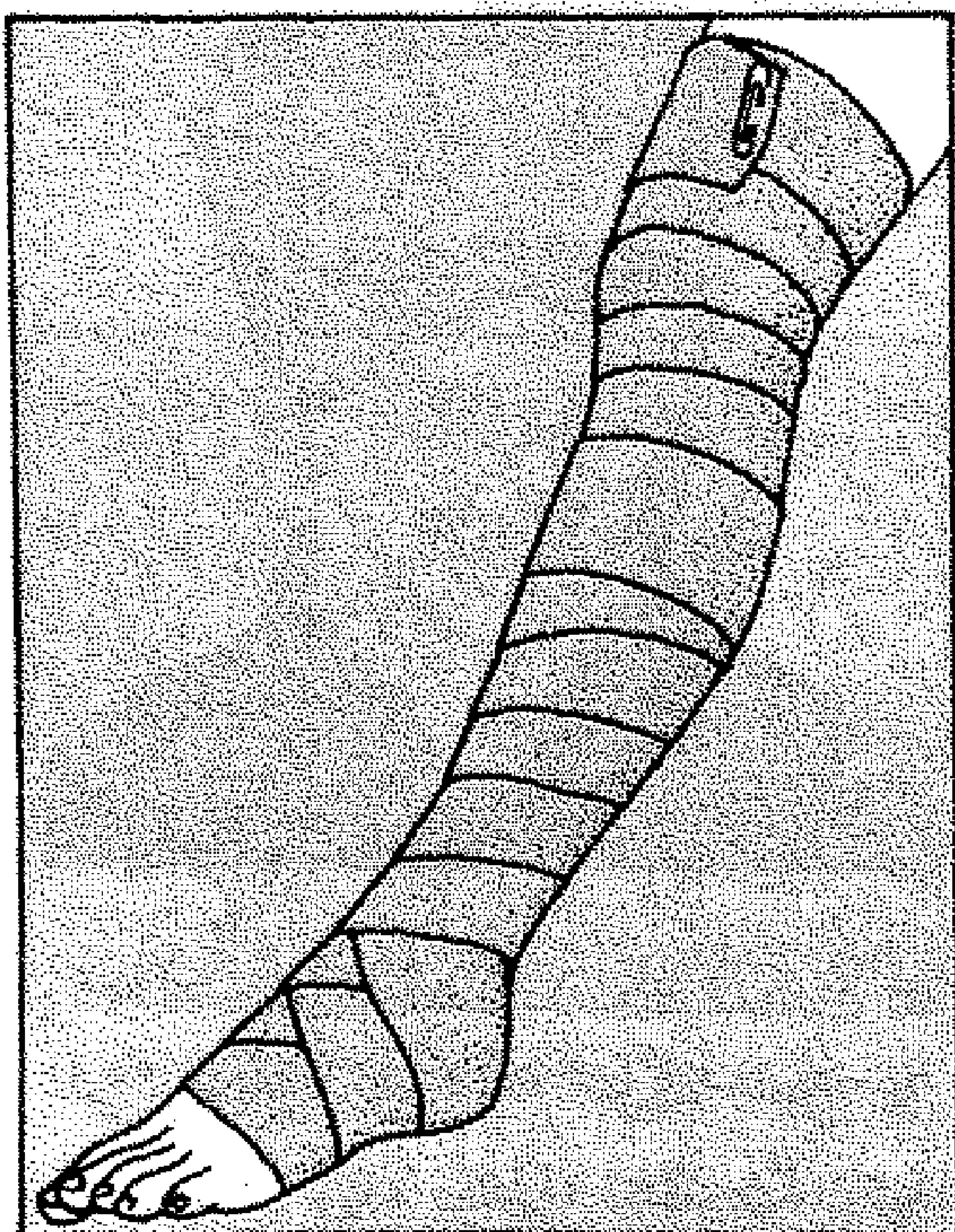






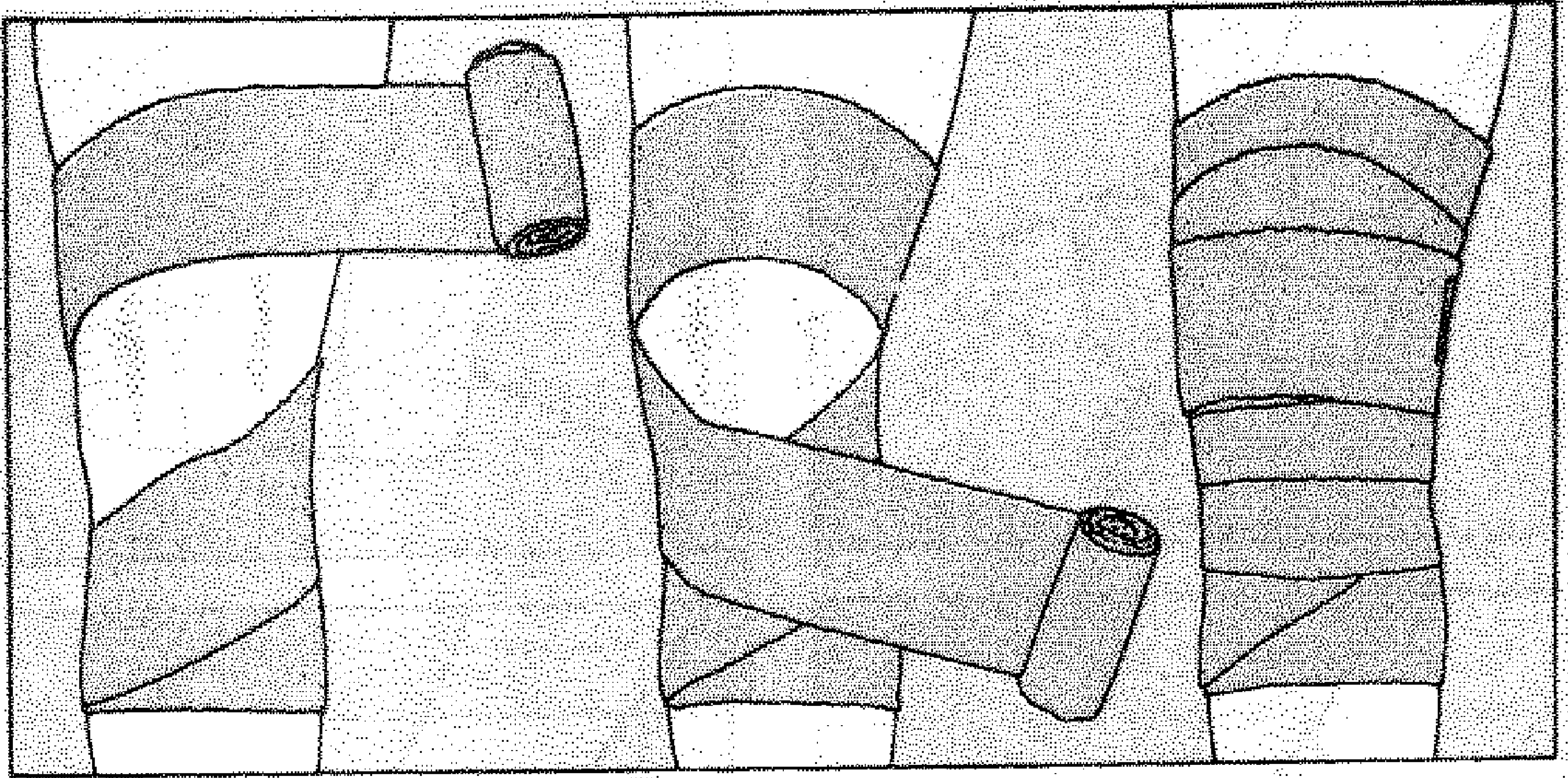
ضمادات القدم والكاحل، تركز تحت القدم، وتنتهي على شكل 8 حول الكاحل. بهذا تغطى القدم والكاحل وتسندان جيداً. لتضميد الكاحل، انته من الخارج كما هو مبين. ولتضميد القدم استمر حتى قاعدة أصابع القدم وانته فوق مشط القدم.

تضميد الساق، يبدأ من الكاحل ويستمر حتى أعلى الساق إلى الركبة. استعمل ضمادة ثانية إن كانت الأولى قصيرة.



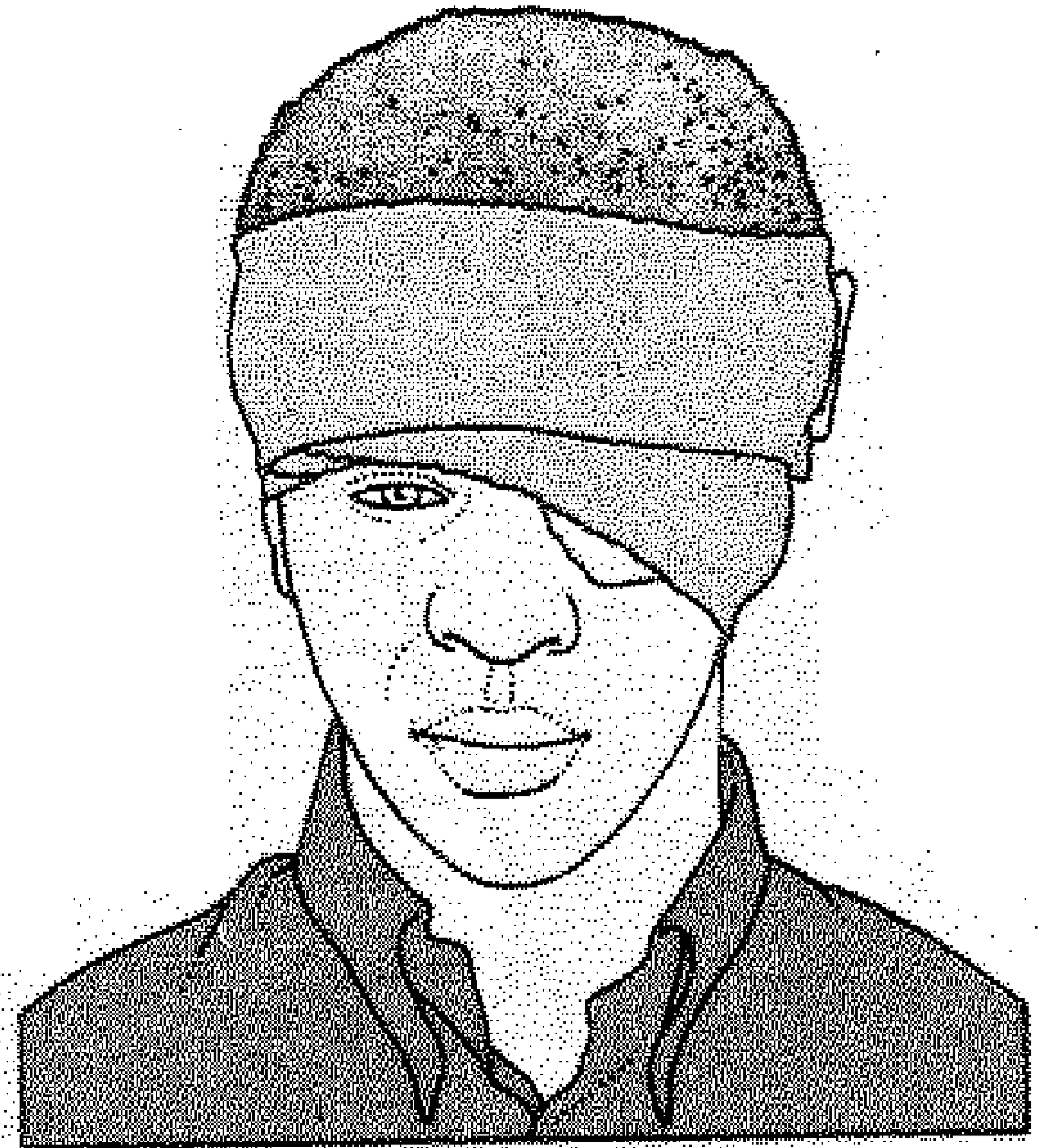
الدوالي، يجب أن تضمد بطريقة لولبية دعمًا للساق.

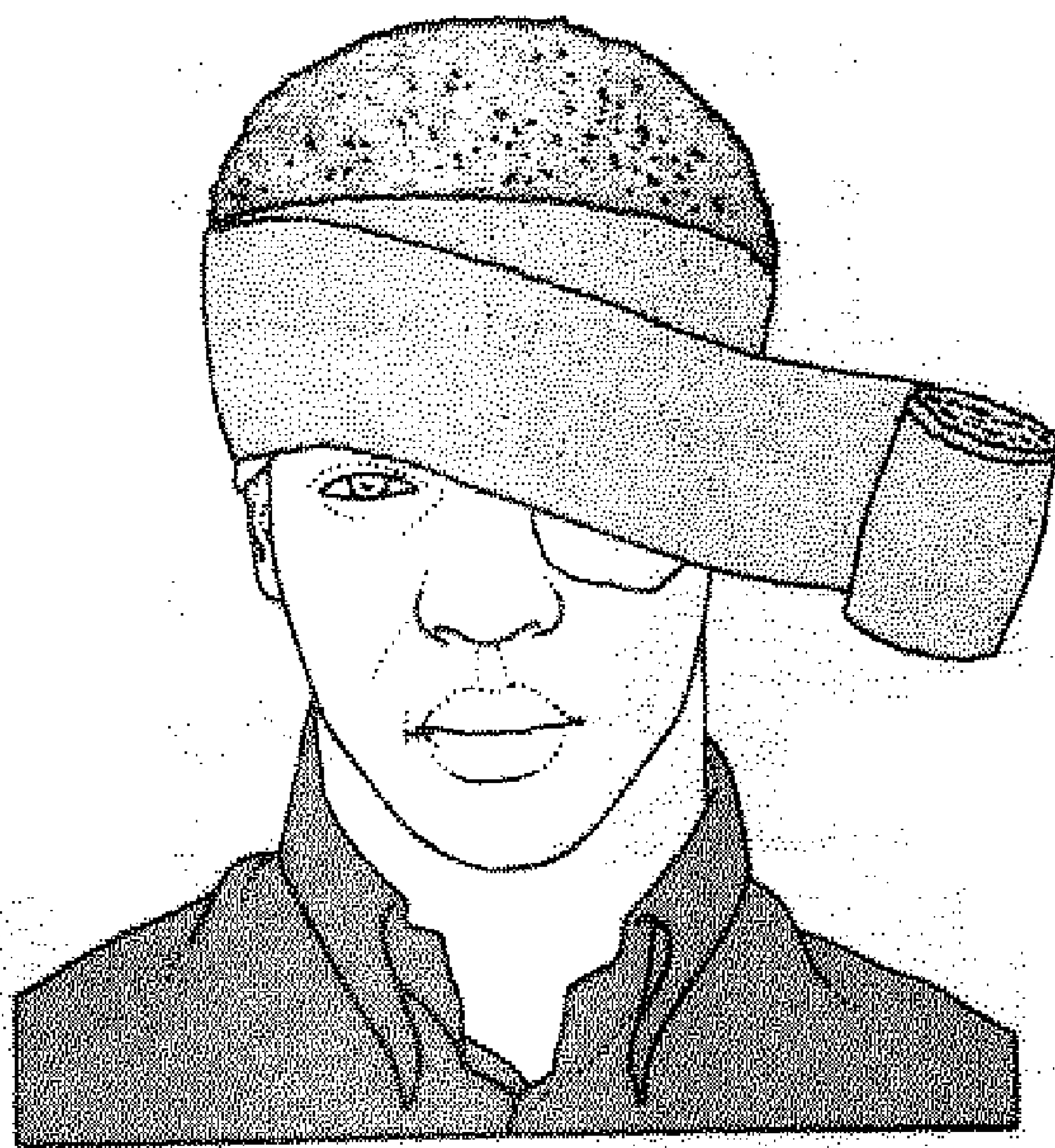
الكسور والتضميد



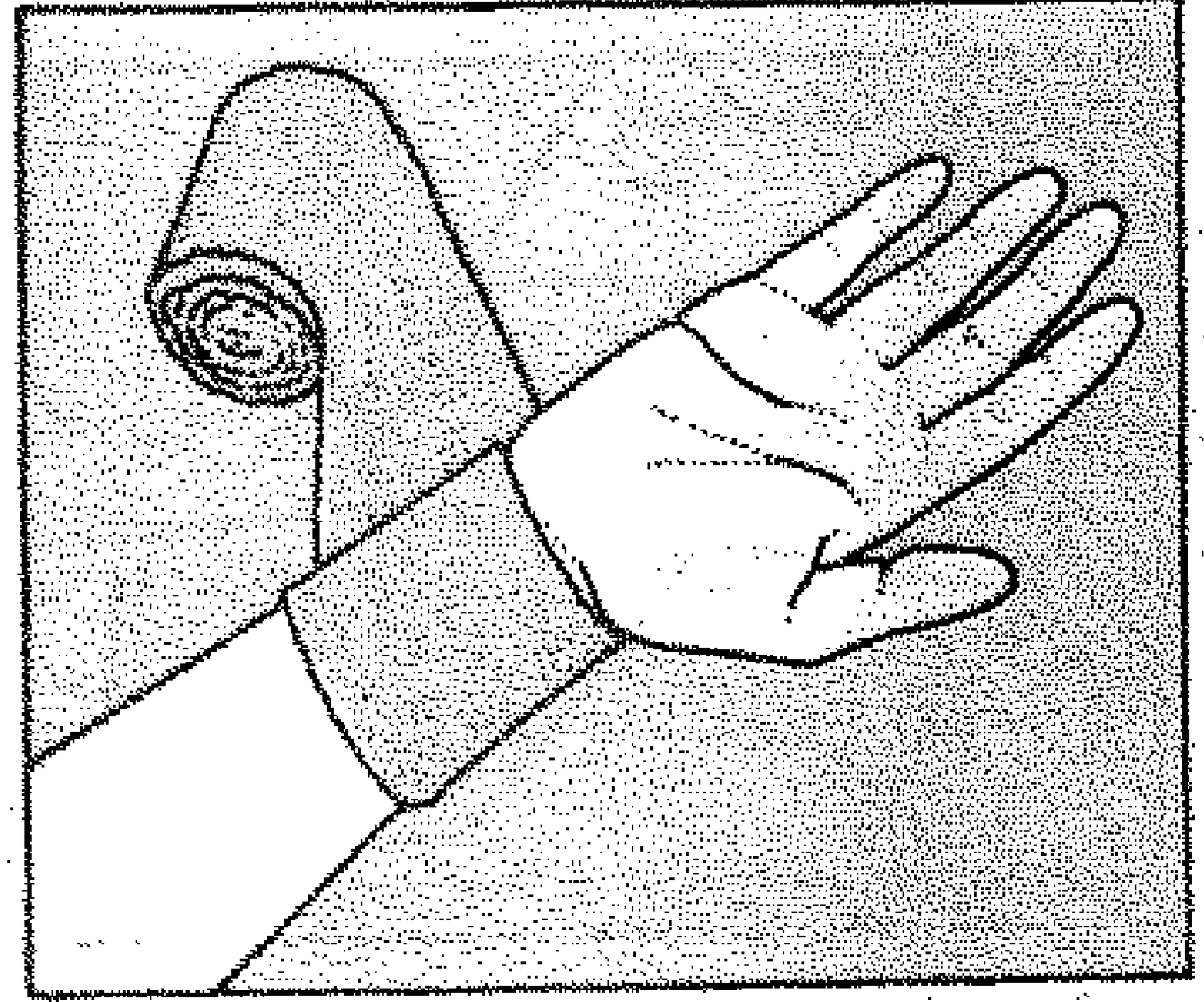
ضمادة الركبة، تثبت ضمادة الركبة تحت الركبة وتربط على شكل الرقم 8 وتمر وراء المفصل، عابرة الرَّضْفة (العظم المتحرك في رأس الركبة) ومنتهية في الخارج.

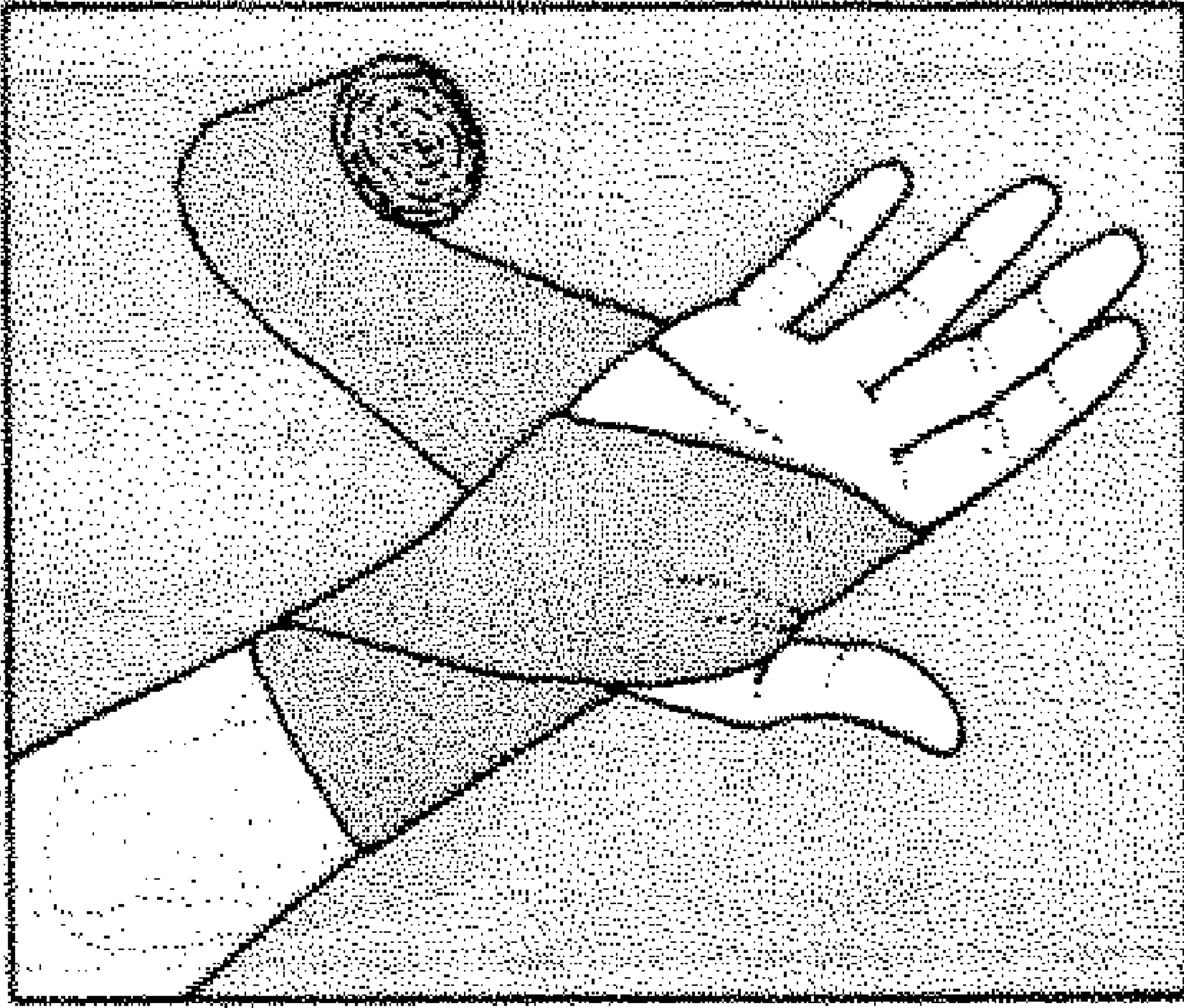
الإصابة في الرأس تحتاج إلى التضميد إذا وجد جرح ينبغي بقاؤه نظيفاً، أو إذا وضعت إضمامة على العين أو الأذن، ويجب دائماً استعمال الإضمامة مع ضمادة الرأس.



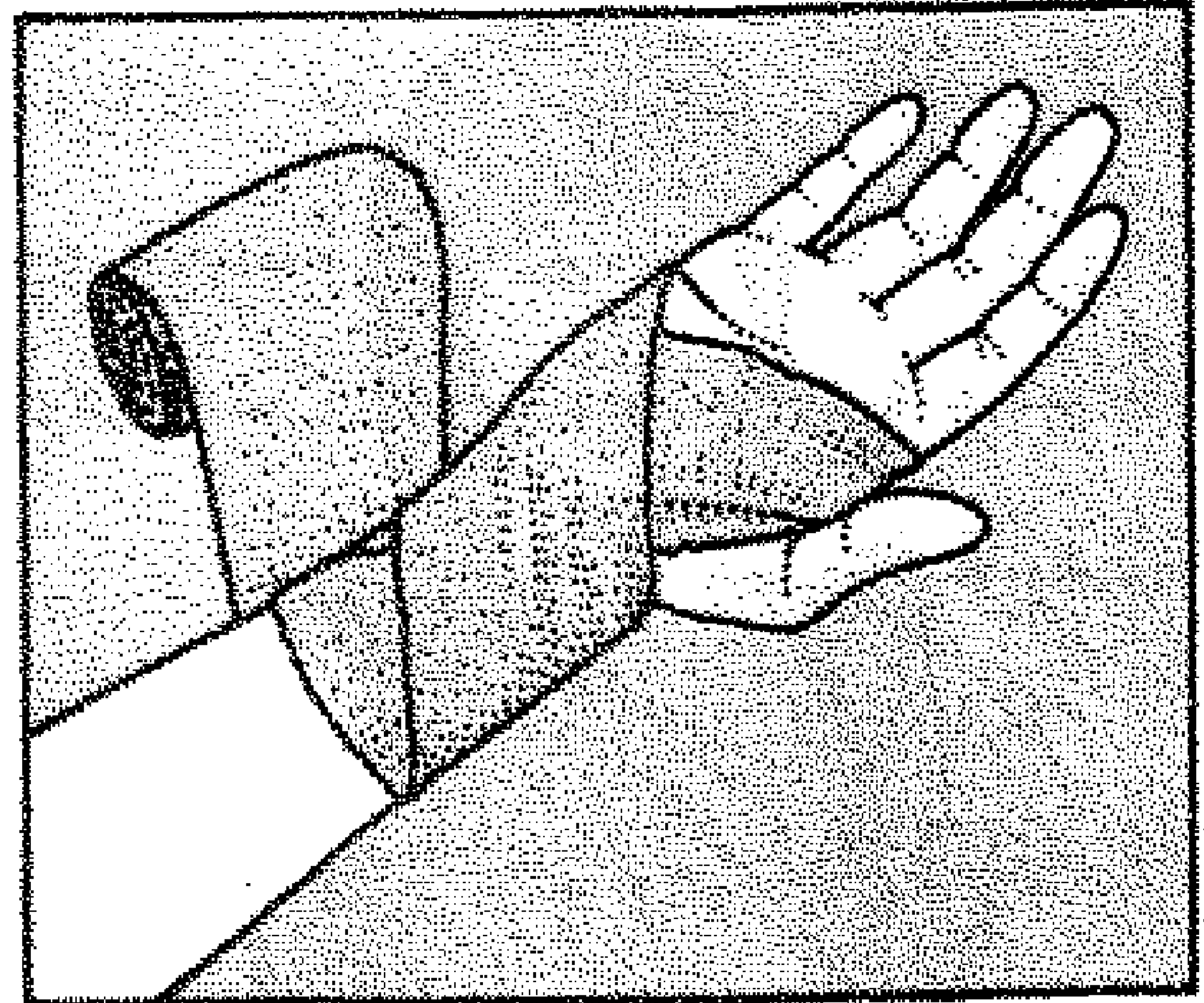


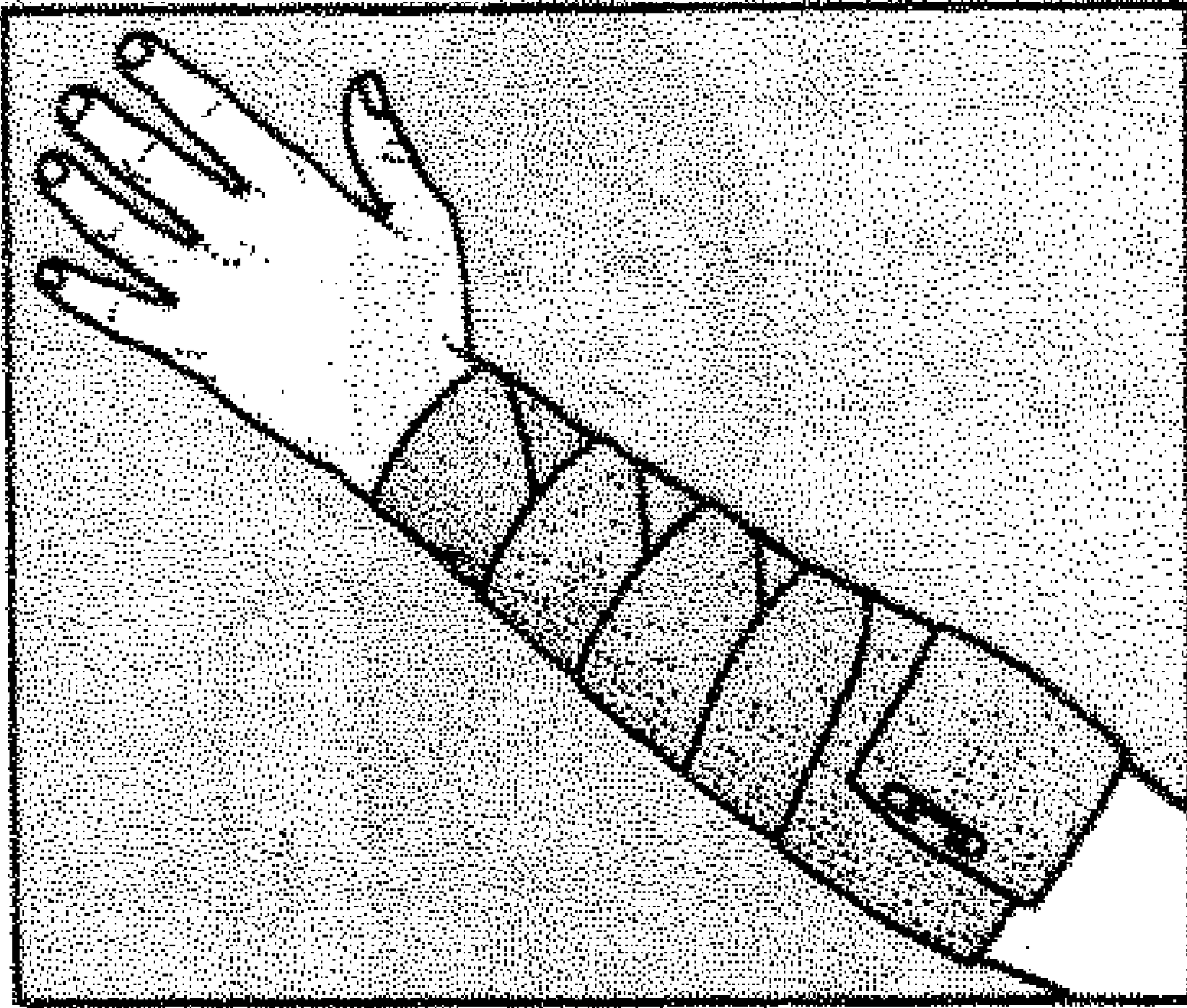
ضمادة الرأس، يلف بها الجزء الأكبر من الرأس كل لفة تنزل قليلاً عن سابقتها. وإذا كان المطلوب إبقاء الإضمامة مكانها، فإن لفات أخرى تضمن ثبات الإضمامة، وتشدّ بإحكام على الفود (جانب الرأس).





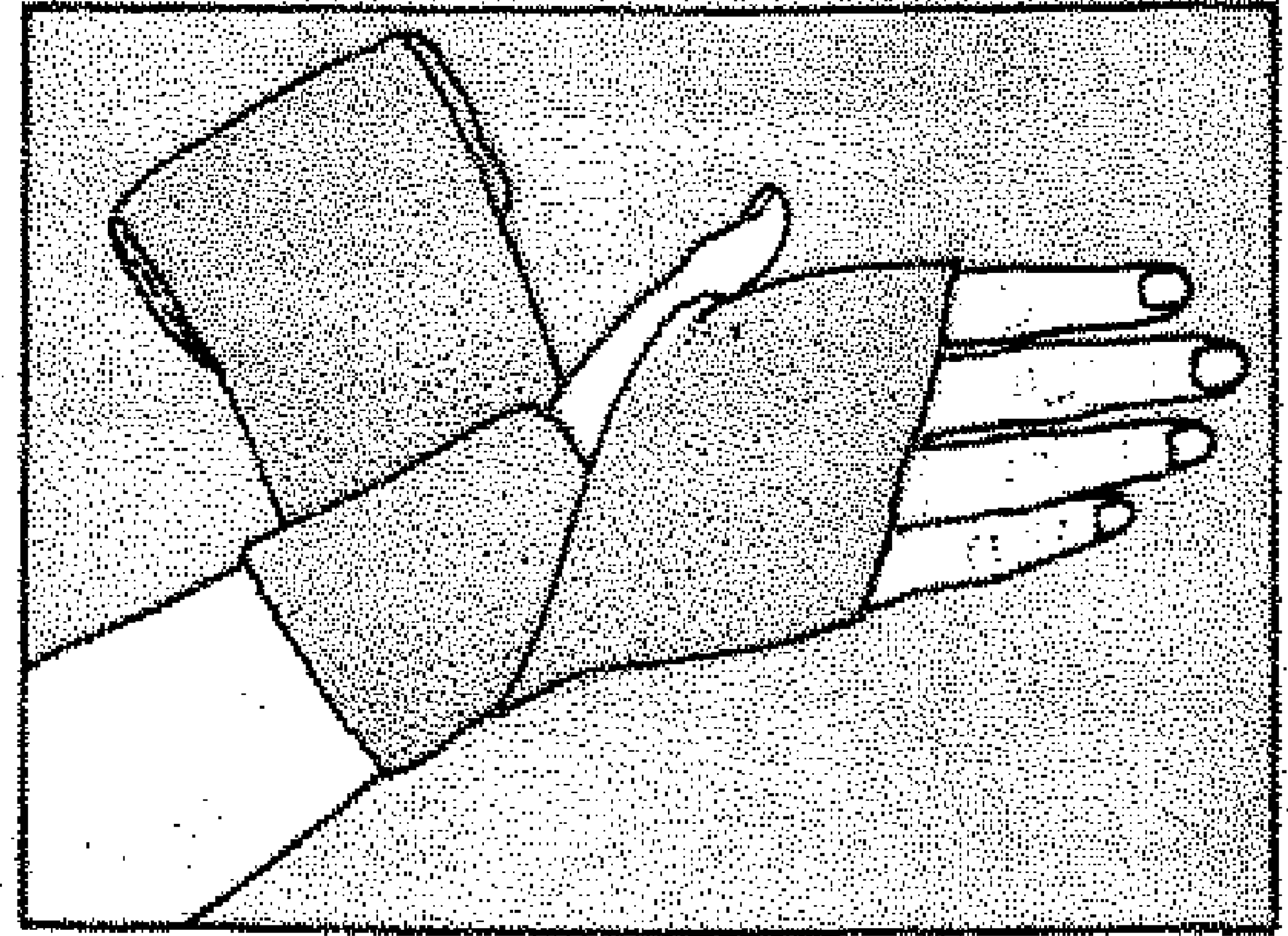
ضمادة الرسغ، تلف حول الرسغ ثم تمرر على الراحة أمام الباهم ووراء ظهر اليد. ويستمر هذا إلى أن يسند الرسغ بإحكام

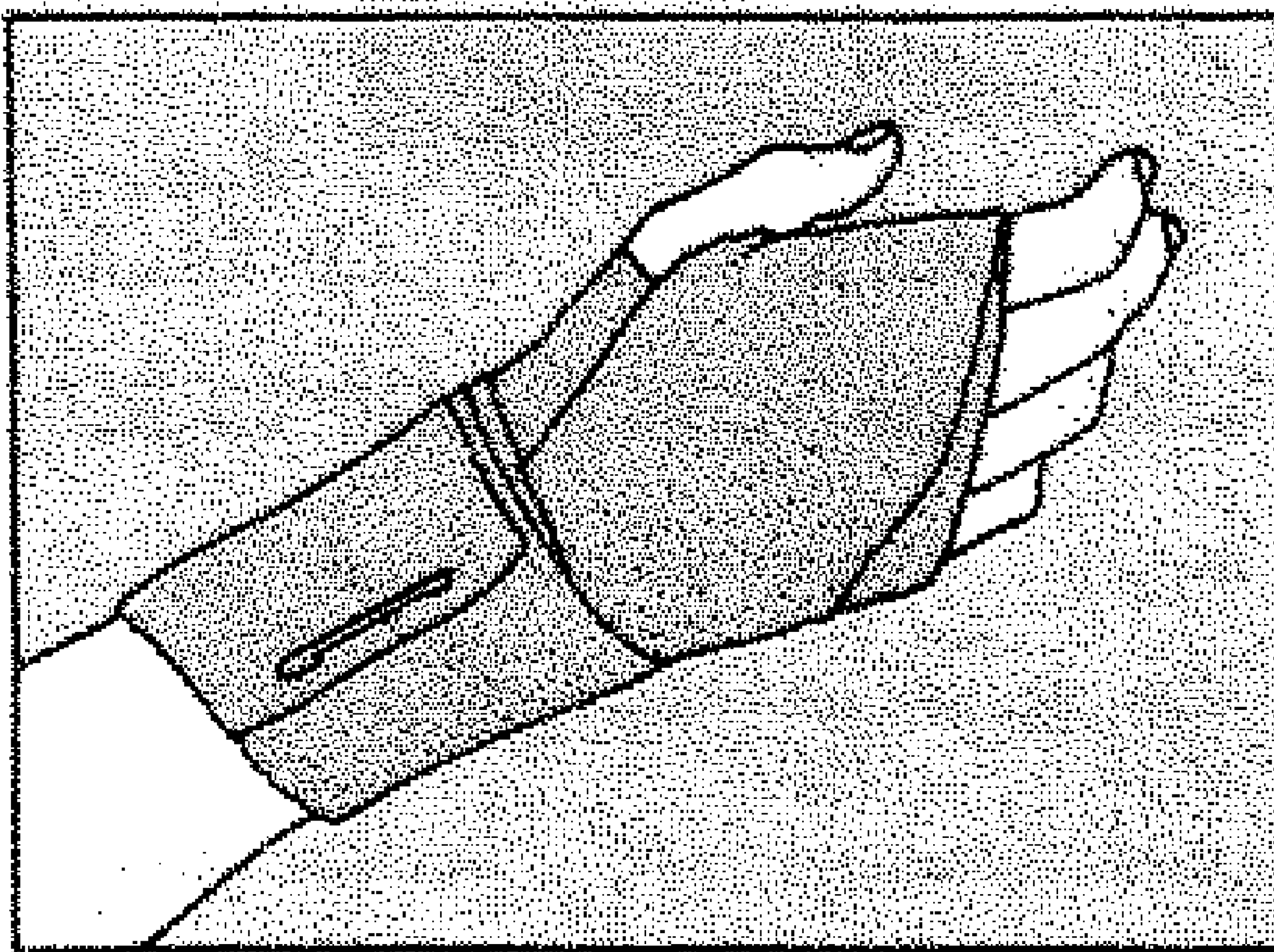




يجب أن تشد الضمادة بقوة لمنع الرسغ من الحركة. على أن لا تؤثر في الدورة الدموية للأصابع.

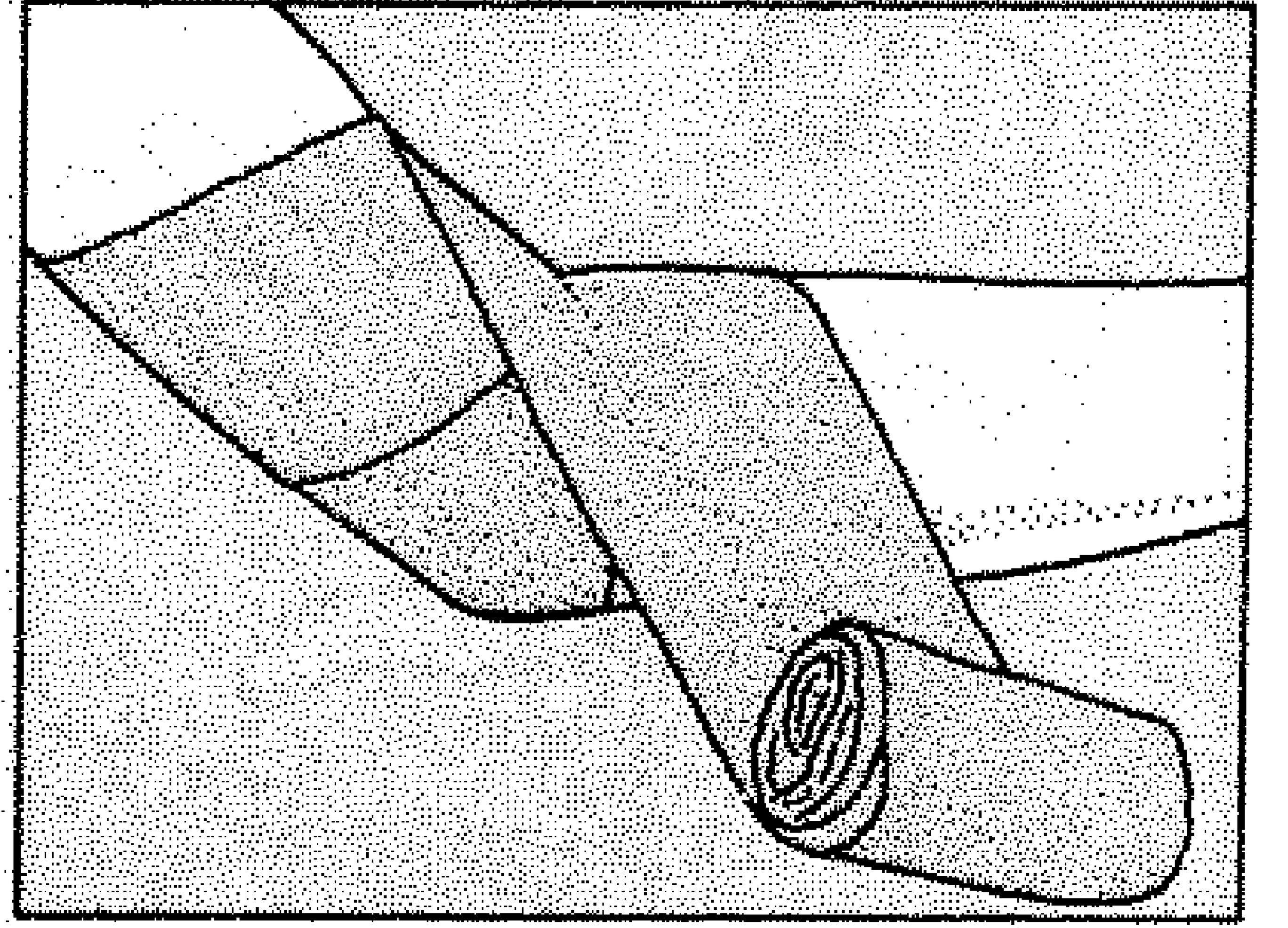
ضمادة الذراع، تبدأ من الرسغ وتنحني في شكل الرقم 8 إلى ما تحت المرفق.



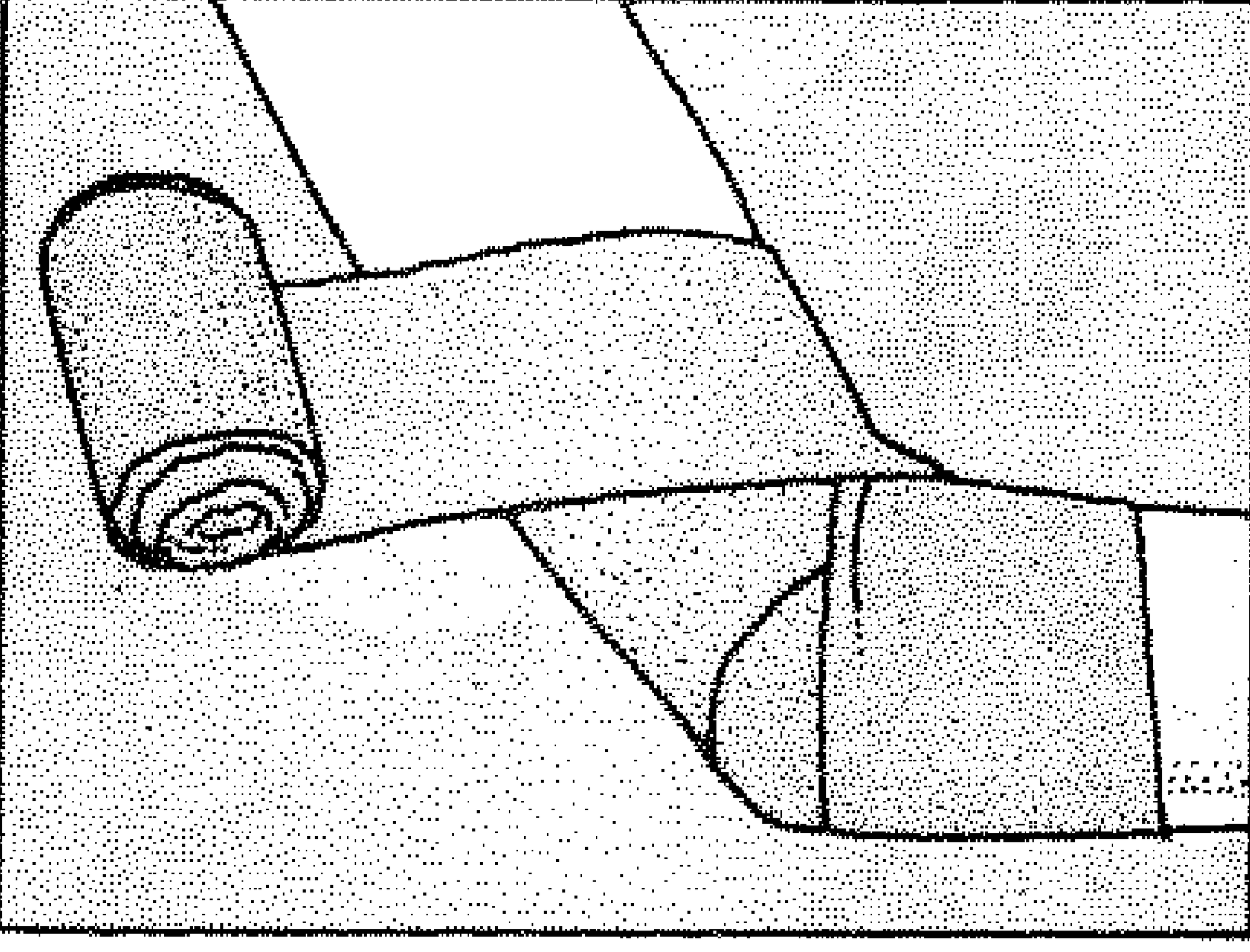


ضمادة اليد، تبدأ بالرسغ ثم تمر على ظهر اليد عبر الكف. وعودة إلى الرسغ. وكل لفة تالية تغطي جزءا من الأصابع وتنتهي على الرسغ.

الكسور والتضميد



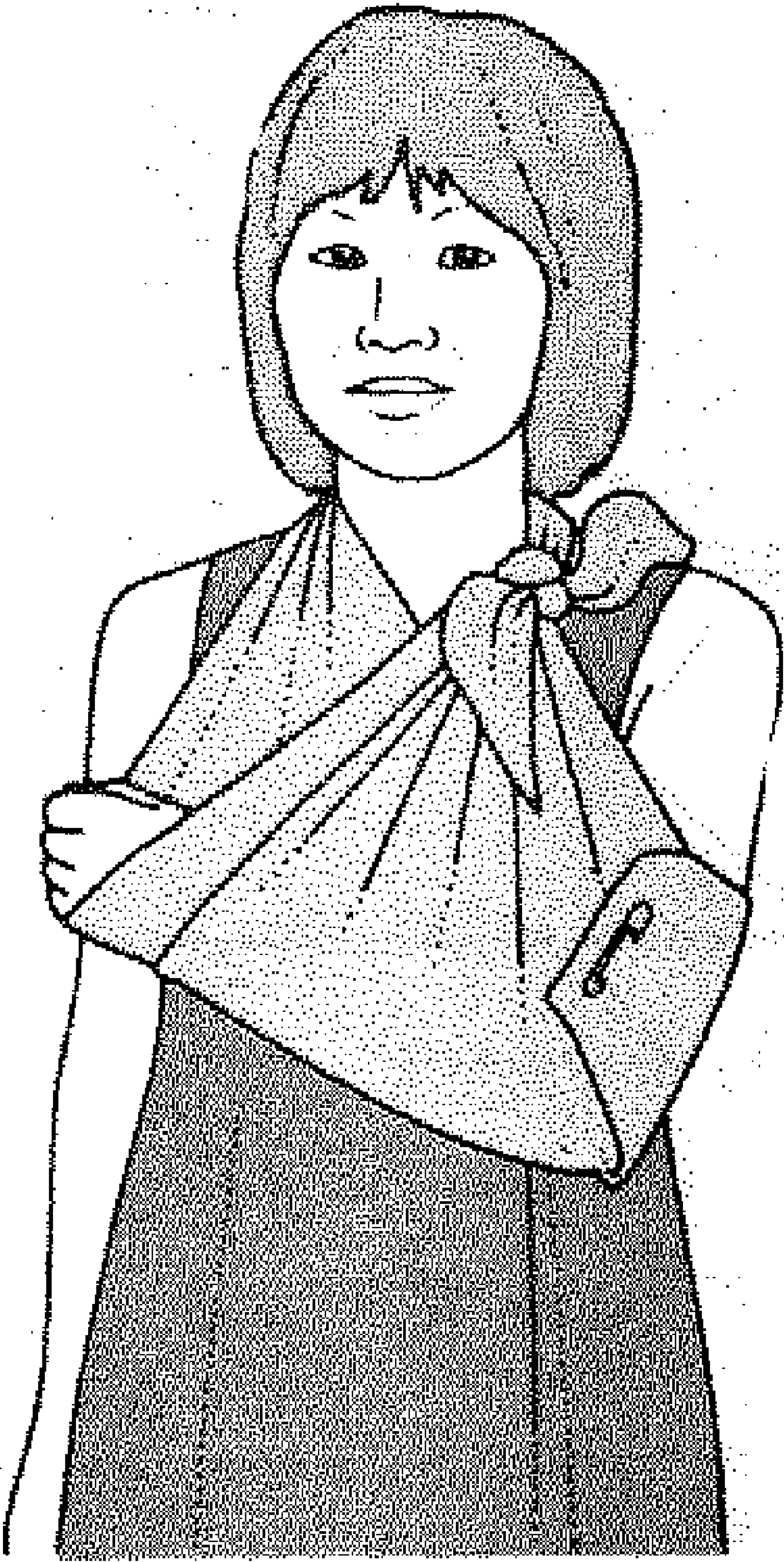
يضمد المرفق كالركبة، وتتركز الضمادة حول الساعد ثم تلتف حول



المرفق بالشكل 8 أمام المفصل، وانتهاءً في أعلى الساعد.



الحمالة اليدوية تصنع بضمادة مثلثة. الطرف الأطول يمر على الكتف السليم تحت الذراع المصابة. ويربط



على الكتف المصابة. وترفع الذراع المصابة وتدبس الحمالة.

تُستعمل الحمالة لدعم الذراع إذا لحق بالرسغ أو الساعد ضرر، أو إذا احتاجت الذراع إلى دعم نتيجة كسر في ضلع أو في التَّرْقُوة.

قضمة الصقيع

قضمة الصقيع

قضمة الصقيع ضرر يسببه البرد القارس معطلاً الدورة الدموية. وهي في العادة تؤثر في الأطراف كأصابع القدم، والأصابع والأنف. لا تفرك الجزء المتأثر، ولا تدفئه بوضعه في ماء حارّ. أدفىء اليد المصابة بالقضمة وذلك بوضعها تحت الإبط، أو أدخل في كيس النوم. ارخ الثياب المشدودة، واشرب شراباً ساخناً، ثم اقصد الطبيب أو المستشفى بكل سرعة.

جرح من رصاصة

جرح الرصاصة يتميز بالمدخل الصغير والمخرج المتسع. عالجه كما تعالج الذي ينزف جرحه بغزارة. ويصاب الضحية بالصدمة، وقد تكون الأضرار الداخلية شديدة وخطرة. ضعه على الأرض في وضعة الاسترداد واطلب سيارة الإسعاف، ورجال الأمن.

شعرة حول الاصبع

هذا يصيب الأطفال والصغار الذين يعبثون بشعرهم. والشعرة الملتفة بقوة تعوق تدفق الدم مما يسبب للاصبع انتفاخاً. ويجب في هذه الحالة استعمال مرهم خاص لإذابة الشعرة قبل أن تتعرض الاصبع للتسمم والغنغرينا. زوري طبيباً أو خذي طفلك حالاً إلى المستشفى.

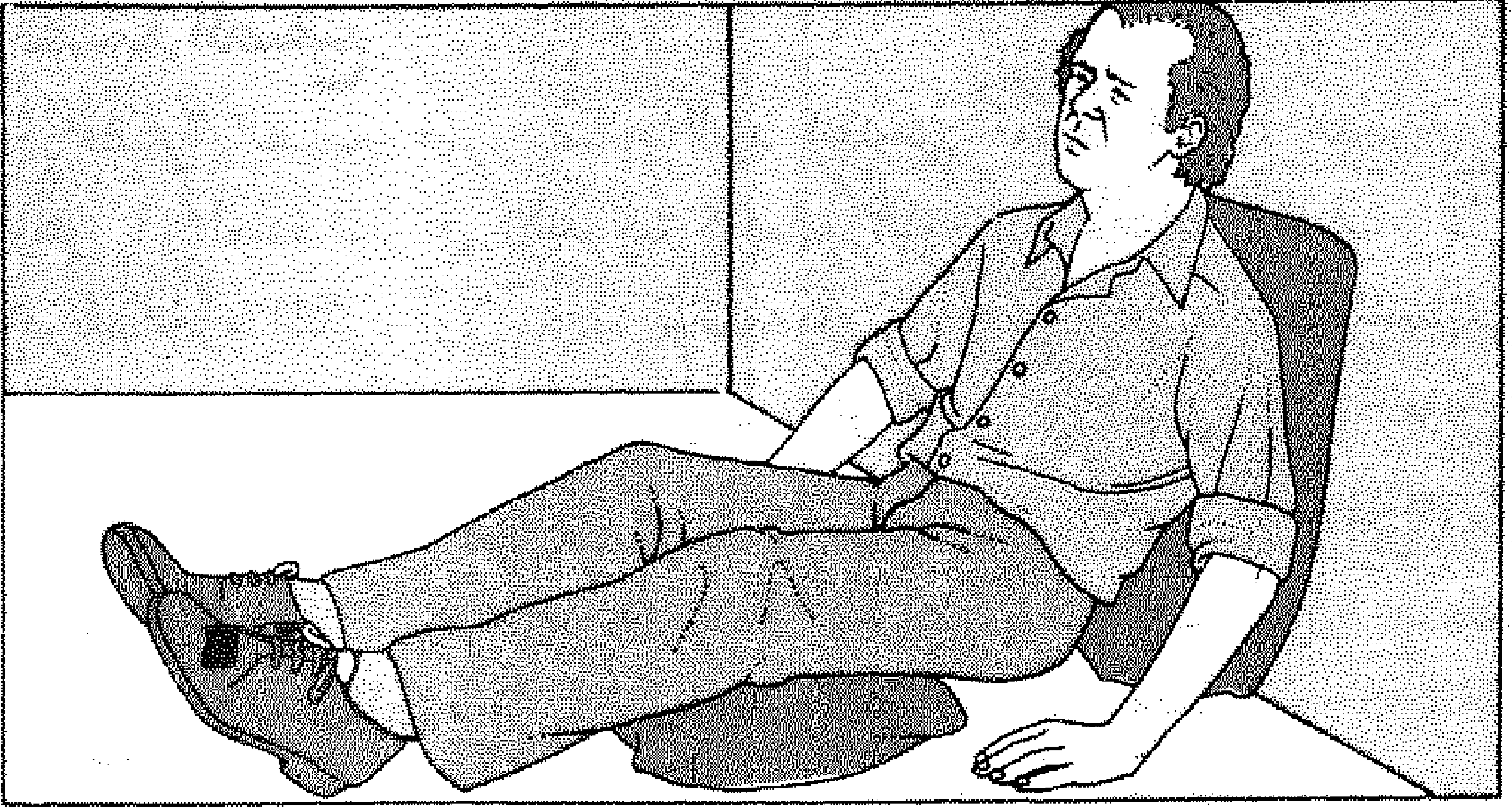
إصابات الرأس انظر الكسور والتضميد (٤١).

نوبة القلب

تأكد من نبض الضحية (انظر صفحة ١٢). فإن توقف النبض فاسعفه بالتدليك القلبي (انظر صفحة ١٦). والتنفس الاصطناعي من الفم للفم.

وإن لم تمنع النوبة القلبية من حركته يجب معالجتها كأنها الذبحة الصدرية. والأعراض تكون آلاماً في وسط الصدر، وهي تحدث بفعل التوتر والإجهاد. ويمتد الألم إلى الذراع اليسرى، وربما إلى العنق والبطن.

نهك الحر من القيظ



النوبة القلبية: أذا كان القلب محتفظاً بخفقته فيجب وضع المريض في جلسة مريحة، والأفضل أن يجلس على الأرض بظهره مدعماً بوسادة قرب الجدار. هذا يسهل النفس كثيراً. لازم الضحية إلى أن تزول النوبة تماماً. وجس النبض باستمرار.

نهك الحر من القيظ

الأعراض تشمل إرهاقاً متناهياً، ودواراً، وإغماء، وتعرّقاً، وعقّالاً. والسبب فقدان كميات كبيرة من الملح والماء في العرق المتفصد، وقد يكون هذا بعد العمل المضني في حالة جوية رطبة حارة. اعط المصاب السوائل بكميات منتظمة معتدلة، كأساً في كل مدة. اضف إلى ثمن الغالون ملعقة صغيرة من الملح. راجع الطبيب إن اقتضى الأمر المزيد من العلاج.

ضربة الحرّ أو الشمس

الأعراض: انهيار، وحرارة مرتفعة، وجلد ساخن جاف، واضطراب شديد مرفق بغيبوبة. عالجه معالجتك لمنهار من القيظ، وانقل المصاب إلى المستشفى بأسرع ما تستطيع.

الفتق (تمزق)

حاول إرجاع البروز النسيجي الفتقي إلى موضعه الأصلي ثم استشر الطبيب. وإذا رافق الفتق ورم، وألم في البطن، أو قيء فإنه يحتاج إلى علاج طبي عاجل لأن الفتق قد يحدث انسداداً معوياً.

هبوط الحرارة

حالة تهبط فيها حرارة الجسم هبوطاً خطراً. وهي تحدث على الأكثر مع الأطفال والشيوخ في الجو الشديد البرد.

لف الضحية ببطانية أو أكثر ، أو ضع فوقه المعاطف، واعطه شراباً حاراً حلواً ليشربه. لا تعطه الكحول، أو تستعمل قربة الماء الساخن، أو البطانية الكهربائية، فهذه ينجم عنها تدفق الدم إلى الأطراف الباردة فتسبب البرد للجسم، مما يعرض المريض للموت. استشر الطبيب بسرعة.

عضات الحشرات ولدغاتها

انظر اللدغات صفحة (٥٥)، لا تمسّ الحاجة إلى العناية الطبية إلا إذا كانت العضة قد أثرت في مكان غير المكان المصاب، أو إذا كانت الحشرة ذات سمّ. عالج العضة بمضاد الهستامين أو المرهم أو الماء البارد، أو مكعبات الثلج، إن لم يتوفر شيء آخر.

النحل والنمل تحمل في ذاتها سمّاً أسيدياً، لهذا ضع على العضة أو اللدغة مادة قلوية كالصوديوم والبيكاربونات. أما لدغات الدبور والزنبور فهي تنفث المادة القلوية. إن الأسيد الخفيف كالليمون أو الخل يخفف من الألم.

والحشرات السامة كالعناكب والعقارب وأم أربع وأربعين موجودة في كل مكان من الدنيا. فإن عضضت أو لدغت من قبل واحدة منها،

فاقتلها وخذها مع الضحية بأسرع ما يمكن إلى أقرب مستشفى. وقلما يموت الإنسان من سم الحشرات، بيد أن العلاج الفوري ضروري دائمًا. لأفضل علاج راجع (عضة الحية صفحة ٥٤).).

والقرادة يجب انتزاعها من الجلد. لا تترك رأسها وشدقيها عندماتنتزع جسدها. لأن هذا قد يسبب التهاباً في موضع العضة. وتستطيع أن ترغمها على إرخاء حنكيها المتماسكين بوضع جلي البترول، أو دهون الأظفار، أو الزيت، أو الكحول، أو زيت الكاز عليها.

الشقيقة (المايغرين)

المايغرين

إذا برزت الأعراض اشرب ثلاثة أقراص من الاسبرين الافرفسنت مع الماء. وهذا النوع من الاسبرين أسرع دواء في مفعوله، لأن غيره، حتى الاسبرين القابل للذوبان قد يجري امتصاصه ببطء ولا يكون له مفعول يذكر. اضطجع على ظهرك حالاً.

الإجهاض

إشارات الإجهاض تشمل وجع الظهر، وتقلصات بطنية، ونزفاً مهبلياً أثناء الحمل. فإذا ظهرت هذه الأعراض يقتضي استدعاء الطبيب بعجلة. وينبغي للمرأة أن تضطجع على فراش مغطى بملاءة من البلاستيك ومنشفة. وأفضل وضعة استلقاء هي على الظهر مع إبقاء ركبتيها متباعدتين عن بعضها البعض ورفعها قليلاً. ويساعد أيضاً وضع المناشف بين رجليها. ومن الأفضل أن يرى الطبيب الدم الذي خرج من المهبل. فقد لا يرى الجنين وما يتبعه إذا بدا الدم في حجم الجلطة الكبيرة. وفحص الجنين قد يبين السبب الذي أفضى إلى الإجهاض. ومتى توقف النزف استبدلي المناشف بمنديل صحي ولكن

لا تستعملي صماماً أو سدادة قطنية.

أضرار الفم

الإصابة التي تحدث ورماً قد تسد الحلق وتؤدي إلى الاختناق. واللدغات والحروق الكيميائية قد تسبب الورم أيضاً. لمعالجة هذه الإصابة يجب أن يضطجع المصاب في وِضعة الاسترداد ويغسل الفم باستمرار بالماء البارد. وامتصاص مكعب ثلجي يفيد المصاب كذلك. خذه إلى المستشفى بأسرع ما يمكن. أما لجروح الفم فاضغط بقوة على جانبي اللسان أو الذقن.

نزف الأنف

إذا نزف الأنف اجلسي برأسك منحنياً إلى الأمام على وعاء حتى ينزل الدم فيه، تنفسي من فمك. اضغطي بقوة على كلا جانبي الأنف من أسفله لمدة لا تقل عن عشر دقائق. فإن لم يتوقف النزف، اضطجعي على ظهرك. ويستحسن وضع كيس من الثلج الجليد على جسر الأنف.

وقد يشعر كبير السن متى نزف أنفه بأنه سيغشى عليه، وقد يكون أفضل لكبير السن أن يستلقي مسنداً رأسه بالوسائد، وهذا أفضل من القعود برأس منحن على وعاء، ومتى توقف النزف، استرح نصف ساعة أخرى، وتجنب العطس أو التمخيط طوال يومين. وإذا تكرر النزف، أو إذا استمر أكثر من نصف ساعة فلا غنى عن طبيب يقوم بالعلاج اللازم.



نزف الأنف: أقرصي الأنف وميلي فوق وعاء، تنفسي من الفم.

التسمم

التسمم

في كل حالات التسمم، العجلة ضرورية لعملية الإنقاذ. اطلب سيارة الإسعاف واطلب الطبيب بكل سرعة. وفيما لو كان التسمم سببه الغاز لا تدخل الغرفة دون قناع واق وأشخاص لهم خبرة ومعرفة.

وإذا كان الشخص مغمى عليه، تأكد من أنه يتنفس (انظر صفحة **١٢**)، وتحقق من وجود الحروق الأسيدية حول الفم. وإذا كان الفم مصاباً إصابة شديدة، والتنفس الاصطناعي مطلوباً فاستعن بأسلوب «هولغر نيلسن» (انظر صفحة **٢٤**). لا تغفل عن مراقبة النبض والتنفس إلى أن تصل المساعدة.

أما إذا كان الضحية متمالكاً وعيه فسله عن اسم السم. فإذا كان من الأسيد الملتهب أو المادة القلوية، اعطه الماء أو الحليب، فمن شأنهما أن يرقّقا السم. ضعه في وضعة الاسترداد وراقبه ريثما تصل المساعدة المطلوبة.

وإذا كان زيت الكاز أو مواد التنظيف قد ابتلعت فمن الأفضل ألا تستحث القيء، فالقيء يزيد من تدهور الحالة ويسيء إلى الفم والحلق أكبر إساءة. ضعه في وضعة الاسترداد، إن كان عاجزاً عن المشي.

لكل سم آخر استحثه على القيء بوضع اصبعك في حلقه، أو باعطائه الماء الملح، أو باعطائه ملعقة من شراب الأبيكاك، أو باعطائه المزيد من السوائل. اجمع القيء لإجراء التحليل اللازم.

لا تتأخر مهما كان الأمر عن أخذ الضحية إلى المستشفى، ولا تفارقه أبداً قبل وصول المساعدة.

والمستشفى يطلب المعلومات:

١ ـ اسم السم

٢ ـ وقت ابتلاع السم

٣ ـ وقت العثور على الضحية

٤ ـ حالته، هل كان في وعيه أو لا.

ارسل أيضاً أي قارورة أو زجاجة تجدها ملقاة قربه وكل ما تقيأه.

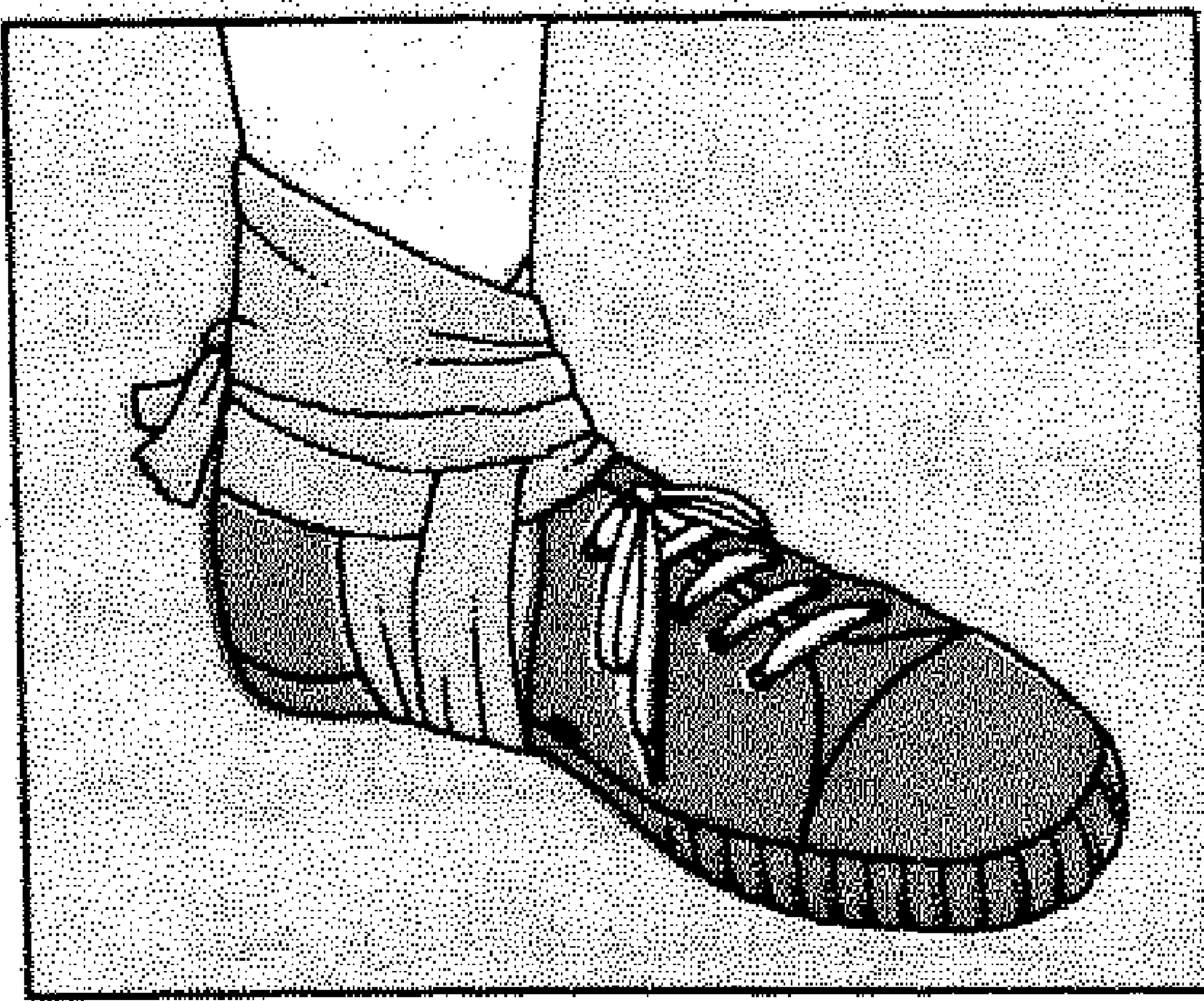
عضة الحية

الأفاعي السامة منتشرة في كل مكان. وتأثير السم يتفاوت باختلاف الحية ونوعها. وسم الحية الخفيف قد يقتل في بعض الحالات، إن تجاوب معه الجسم بطريقة غير طبيعية. في حالات كهذه تكون الصدمة أو النوبة القلبية هما سبب الوفاة لا السم نفسه.

تعرف على نوع الحية لكي يعطى الترياق المضاد لهذا النوع من السم. اقتلها إن تمكنت منها وخذها إلى المستشفى مع الضحية. وفي كل الحالات، أول علاج للمعضوض هو تجميد الجزء المصاب. خذه إلى أقرب مستشفى بأقصى سرعة لكي يسعفوه بالعقار المضاد للسم. لا تعبث بالجرح، أو تستعمل مرقاة وقف النزف. ولا تسمح له بالمشي. وإذا كانت العضة في الرجل، طمئن الضحية وعالجه لتلافي الصدمة.

اللي أو الالتواء

أي ضرر يلحق بأربطة وأنسجة المفصل، يكون غالباً في الكاحل أو الرسغ. أفضل علاج مبدئي هو وضع إضمامة ثلج تخفيفاً للورم. ثم ضمده متبعاً في ذلك الإرشادات المبينة في الصفحة (٤٥ ـ ٤٧) ضع المفصل في وضعة مريحة. أما إن ساورك الشك فعالج اللي كأنه كسر.



رُسْغ الرجل الملتوي يجب دعمه موقتاً بضمادة تلفها حول الحذاء.

جرح سببه طعنة

لا تسلّ المدية إن كانت منغرسة عالج النزف، ولازم الضحية الذي يكون متعرضاً لصدمة. اطلب سيارة الإسعاف ورجال الأمن فوراً.

اللدغات

راجع أيضاً عضات الحشرات ولدغاتها صفحة (٥١).

لدغات النبات أو مخلوقات البحر مؤلمة تسبب التهاباً واسعاً في الجلد.

النبات يلهب الجلد بما يحقنه فيه من سم، أو بما يفرغه من سائل زيتي في العادة يمتصه الجلد. والأعراض تشمل الحكاك يتبعه طفح منتشر، وبثور أحياناً. اغسل الموضع المتأثر جيداً بالماء والصابون لإزالة السم الذي لم يتم امتصاصه بعد. لا تمس أي جزء آخر من الجسم، وبنوع خاص الوجه أو العين. أما إذا زاد التهاب الجلد عن الحدّ المعقول فاطلب الطبيب، واستشره.

إن لدغات قنديل البحر مؤلمة، بل وذات خطر، إذا كانت الصدمة تمنع السابح من السباحة الحسنة. اغسل الموضع الملتهب بالكحول المضاف إليها الخل. ولكن إياك والماء. وكل إنسان تلدغه البارجة البرتغالية (حيوان من الأبابيّات)، يجب أن يفحصه الطبيب تحسباً لتطورات ومضاعفات. وللدغات القناديل الأخر لا غنى عن العلاج الطبي إذا ظهرت بوادر الألرجيا، أو إذا كان المصاب يقاسي من حالة صحية، أو قلب ضعيف.

حرق الشمس

للحرق الخفيف الذي يحمر الجلد على أثره ويزعج، ولكن بلا بثور وحبوب، ابق المكان المتأثر مغطى. ضع قبعة، واستعمل مراهم حروق الشمس، أو زيوتها منعاً لإصابة الجلد بالجفاف. أما الحروق الشديدة التي تعقبها آلام وبثور، فعالجها كحروق ولا تعرض الجلد للشمس

قبل أن يتم شفاؤه. وأعراض النهك الحراري قد تترافق مع حروق شمسية شديدة. ولكي تُكسبي بشرتك ذلك اللون الشقراوي دون أن تحرقيه، خذي الحمام الشمسي لمدد وجيزة، في الصباح والمساء ولكن ليس في منتصف النهار.

أضرار الزّمام المنزلق

وجع الأضراس

إذا كان وجع الأضراس لا يحتمل ومستمراً يجب مراجعة طبيب الأسنان، أو طبيب الصحة. والضرس النابض دون انقطاع سببه الالتهاب. والمطلوب هنا علاج طبي. إلا أن التخفيف من الألم ممكن بالعقاقير القاتلة للألم، كالاسبرين، مع كمادات باردة على جانب الوجه، أو قطرات من زيت كبش القرنفل، أو الكحول توضع على السن المتألمة.

فقدان الوعي

إذا فقد الإنسان وعيه، تأكد أولاً من وجود كسر في العنق أو الرأس. فإن وجد الكسر، لا تحرك المصاب. أما إذا انتفى وجوده فتأكد من خفقة القلب، وبأن الشخص يتنفس تنفساً طبيعياً. انظر **الإسعاف الأولي لحادث طارىء، صفحة (١٢ ـ ١٧)**. وإذا كان الشخص يتنفس والقلب يخفق حاول أن تعرف سبب الغيبوبة، إن تسنى لك ذلك، وعالجه على ضوء هذه المعلومات. اطلب الطبيب أو سيارة إسعاف، ضعه في وِضعة الاسترداد، وراقب النبض والتنفس إلى أن تصل المساعدة. فيما يلي توضيح مفيد يساعدك كثيراً.

إذا استعاد الشخص وعيه طبيعياً:

١ ـ سله عن الأسباب المحتملة لهذه الغيبوبة، (انظر التشنج والارتعاص).

٢ ـ دعه يحرك أطرافه للتأكد من سلامته من الكسر أو الشلل.

إذا كان ناعساً ويستطيع أن يجيب

١ ـ حاول إبقاءه صاحياً.
٢ ـ تأكد مما إذا كان تحت تأثير العقار أو الكحول، أو التسمم، أو الإصابة في الرأس.
٣ ـ ابحث عن أوراق تبين حالته الصحية، فقد يكون مصاباً بالسكري أو الصرع.

إذا لم يستعد الشخص وعيه:

١ ـ ضعه في وِضعة الاسترداد وغطه ببطانية.
٢ ـ اطلب سيارة الإسعاف أو الطبيب
٣ ـ راقب النبض والتنفس ريثما تصل المساعدة.

القيء

ساعد الضحية على الركوع أو الانحناء بطريقة مريحة له بجانب وعاء أو كيس من بلاستيك. بعد النوبة يجب شطف الفم وغسله بالماء البارد، أما إذا استمرت وطالت أكثر من ساعتين فاطلب الطبيب. خذ حذرك من الاجتفاف وبنوع خاص متى كان المصاب طفلاً أو حدثاً.

وإذا وجد الدم في القيء، أو إذا كان القيء أسود أو مبرغلاً، فإن هذا يدل على وجود نزف في المعدة، وعليك أن تأخذ المريض إلى المستشفى دون إبطاء.

أضرار الزمام المنزلق

هذه تؤثر في جلد القضيب إذا كان صغيراً على الأخص. فإذا علق الجلد في أسنان الزمام يقتضي فتح الزمام من آخره وذلك بشق الثوب لفصل الزرد عن بعضه.

أساليب البقاء

المتطلبات الأساسية

البقاء يعتمد على الإحاطة بما هو جار، بقدر اعتماده على معدات إنقاذ الحياة. في الفصول التالية نقدم الاقتراحات التي تساعد كل من وجد نفسه بغتة في بيئة خطرة مهلكة.

المجموعة صغيرة تشتمل فقط على الأشياء التي تتسع لها السيارة، أو الكيس عندما تكون في البرية، أو درج الزورق، أو خزانة البيت الريفي حيث تقضي الويك إند. ومع أنها تحوي الأوائل الإسعافية اللازمة، إلا أن سر البقاء الحقيقي هو في الواقع الحيطة، والحذر، وتجنب الارتباك والفزع.

للنوم

كيس خاص للنوم تستطيع شراءه، على أن يكون كافياً يتسع لك.

للتدفئة

احمل علب الثقاب، وقطعة من ورق الرمل في علبة خاصة. واحمل أيضاً أشياء يسهل إشعالها، حتى وهي رطبة. الشمعة تساعد على توفير الكبريت. وهناك ولاعات أعدت خصيصاً للاشتعال في الهواء، عبئها قبل الخروج.

للطعام

احمل ما يكفيك منه بضعة أيام، ضع السكر والشوكولاته والفستق والبندق والزبيب وبعض أقراص الملح. حتى في بيئة باردة رطبة خذ معك كمية من الماء وعدداً من المعلبات الإضافية. وكذلك خذ الحليب المكثف، ومقداراً من أقراص الغلوكوز.

لطلب النجدة

استعمل الأشياء اللامعة، مرآة مبرقة، صفارة، وما يبعث بالدخان لاسترعاء انتباه المنقذين.

وأضف السكين والشوكة والملعقة والمصباح الكهربائي ودبابيس

الأمان، وبكرة الورق اللاصق وشريطاً ملفوفاً، ومرولة.. هذا مجمل ما يحوجك مع بعض الأشياء التي غابت عن الذاكرة، وقد يرد ذكرها

البقاء حياً في البرد

الخطر الأكبر للذي يفاجئه البرد وهو في مكان بعيد عن العمران. فقد يصاب بتبلد الحسّ والفتور، من تأثير البرد والتعب. والبرد والتعب يحدثان البلبلة في التفكير، فلا يشعر المرء بتعرضه للخطر المداهم، ولا يعلم أن حياته أمست في خطر، وأنه عما قليل قد يفقد وعيه ويموت. والمهم هنا أن يفطن المرء إلى حالته فيعمد إلى مضاعفة حركته إبقاءً على نشاطه ونشاط دورته.

الجسم يطلب الدفء في وضع كهذا. فليشرب المتعرض شيئاً حارّاً من السوائل بعد أن يسرع إلى مكان أمين.

والحيطة أولى إذا ما عزم الإنسان على الخروج إلى مكان بعيد. الوقاية لازمة وخصوصاً في فصل الشتاء. يجب أن يأخذ معه الثياب التي تقيه، وأن يغطي رأسه بقبعة من الصوف، ويديه بقفازين. وأن يلبس جوربين صوفيين أيضاً.

فالبقاء حياً في البرد يتوقف قبل كل شيء على الدفء. والريح الشديدة تشكل التهديد الأكيد فاتقها واحتم منها متى هبت.

ومتى أثلجت، لا تستمر، لأن المحاولة متعبة جداً. ولكن إياك والجمود، تحرك بنشاط. ومتى غطى الثلج سيارتك مثلاً أبق الزجاج مشقوقاً قليلاً لئلا يفسد الهواء ويعرضك فساده للاختناق .

أجهزة وأعضاء الجسم

مقدمة

إن تفهم المشاكل الطبية والأمراض، والأعراض، وطرق علاجها، يعتمد أكبر اعتماد على معرفة الجسم وبنيته وتركيبه. ولذلك بينا للقارىء في الصفحات التالية، أجهزة الجسم ومختلف أعضائه، وعلاقة هذه الأعضاء بعضها بالبعض الآخر، مع ذكر أسمائها جميعاً.

العضلات والعظام والمفاصل

إنها البنية الميكانيكية التي تضفي الشكل على الجسم وتمكنه من الحركة.

العضلات تتصل بالعظام بواسطة الأربطة والأوتار. والأعباء الملقاة على العظام بفعل تحرك العضلات تجعلها تتحرك في اتجاه بعضها البعض.

المفاصل نقط اتصال بين العظام. ويجب أن تكون مرنة لدنة ذات سطح ناعم أملس يمنع الاحتكاك. وفي الوقت نفسه يجب أن تكون قوية تمنع العظام من التحرك في الاتجاه الخطأ. انظر صفحة (**٦٣ و٦٤**).

الجهاز العصبي والحواس

تضبط الأداء الميكانيكي للجسم. الدماغ يجمع، وينسق، ويختزن، ويتذكر المعلومات التي ترده بواسطة الأعصاب الحسّية من متلقياتها كالعينين، والأذنين، والأنف، واللسان (انظر صفحة **٦٥ و٦٦**).

القلب، والدورة، والتنفس

تتحد لتزود الجسم بالدم المؤكسج، ولتحذف المبتذلات، مثلاً، ثاني أوكسيد الكربون من الأنسجة. الدم يؤكسج في الرئتين، ويضخ في جميع أجزاء الجسم بواسطة القلب. والأنسجة تمتص الأكسجين، وسواه من المغذيات من الدم (انظر صفحة **٦٧ و٦٨**).

جهاز الهضم

يحلل ويمتص قدر ما هو مستطاع من المأكولات والمشروبات. أما المبتذلات فتخرج كبراز وغائط. والخلايا المبطنة للقناة الهضمية تحول

أجهزة وأعضاء الجسم

الأشياء إلى شكل يمكن نقله بالدم إلى الكبد، وإلى أنسجة أخرى حيث يجري المزيد من الأيض والاستقلاب (انظر صفحة ٦٩).

جهاز البول

يشمل الكليتين اللتين تصفيان الدم، وتحذفان المرفوضات بعد الأيض، وتنظمان التوازن الملحي والمائي في الجسم. أما المبتذلات فهي تختزن وقتياً في المثانة ثم تنبذ كبول (انظر صفحة ٧٠).

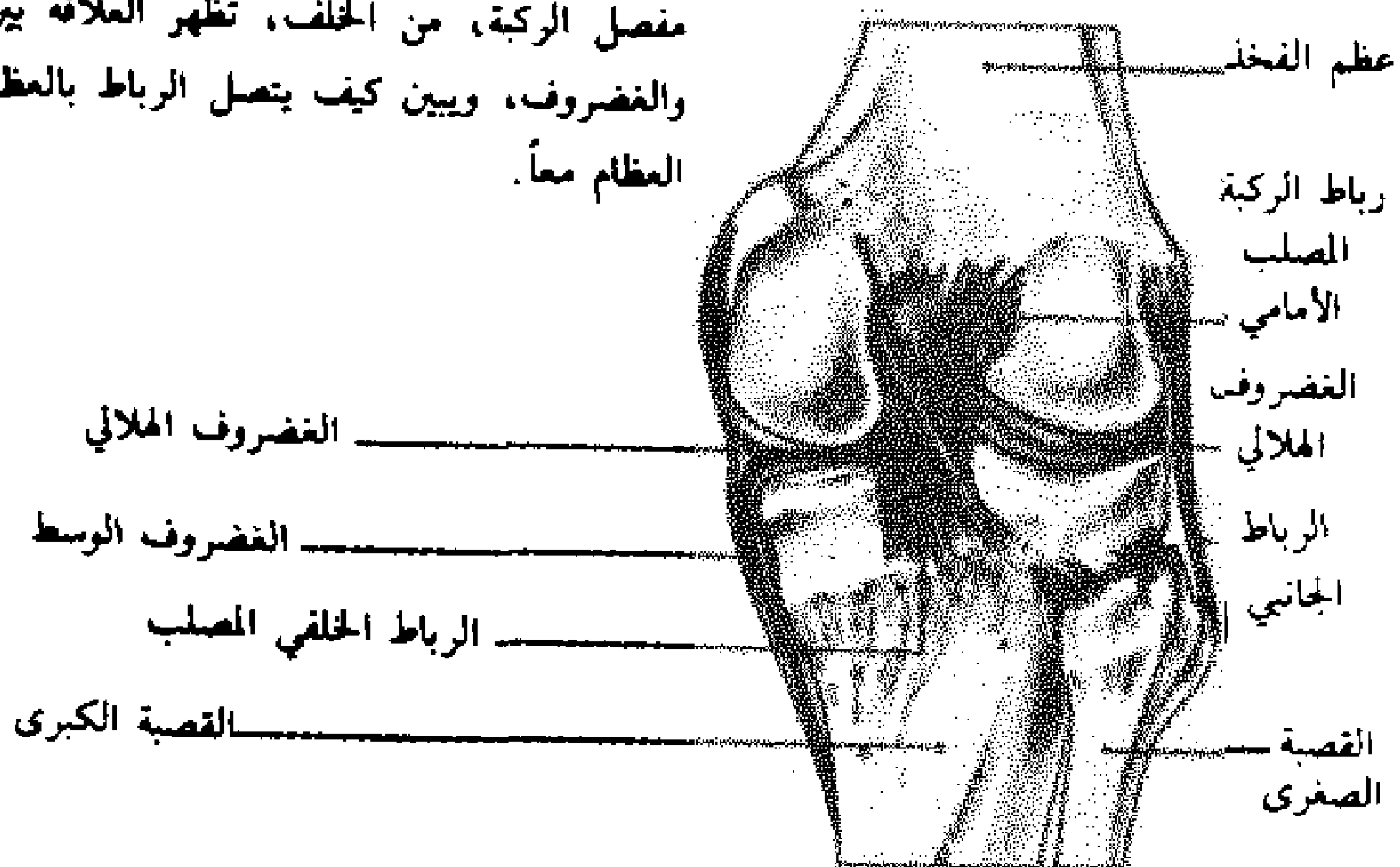
أجهزة التناسل والغدد الصمّ

الأولى تعنى بالتناسل، والثانية بإنتاج السعاة الكيميائية، أي الهرمونات. الأجهزة التناسلية تتألف من أعضاء التناسل الداخلية والخارجية التي تفرز المني في الذكر، والبيض في الأنثى، وتوفر الظروف لاتحادها وتطورها.

وتنتج الغدد الصم الهرمونات التي تتحكم بالأيض، وتنظم توازن السوائل والأملاح في الدم. وتتحكم الهرمونات أيضاً بالنشاط الجنسي وتطوره (انظر صفحة ٧١).

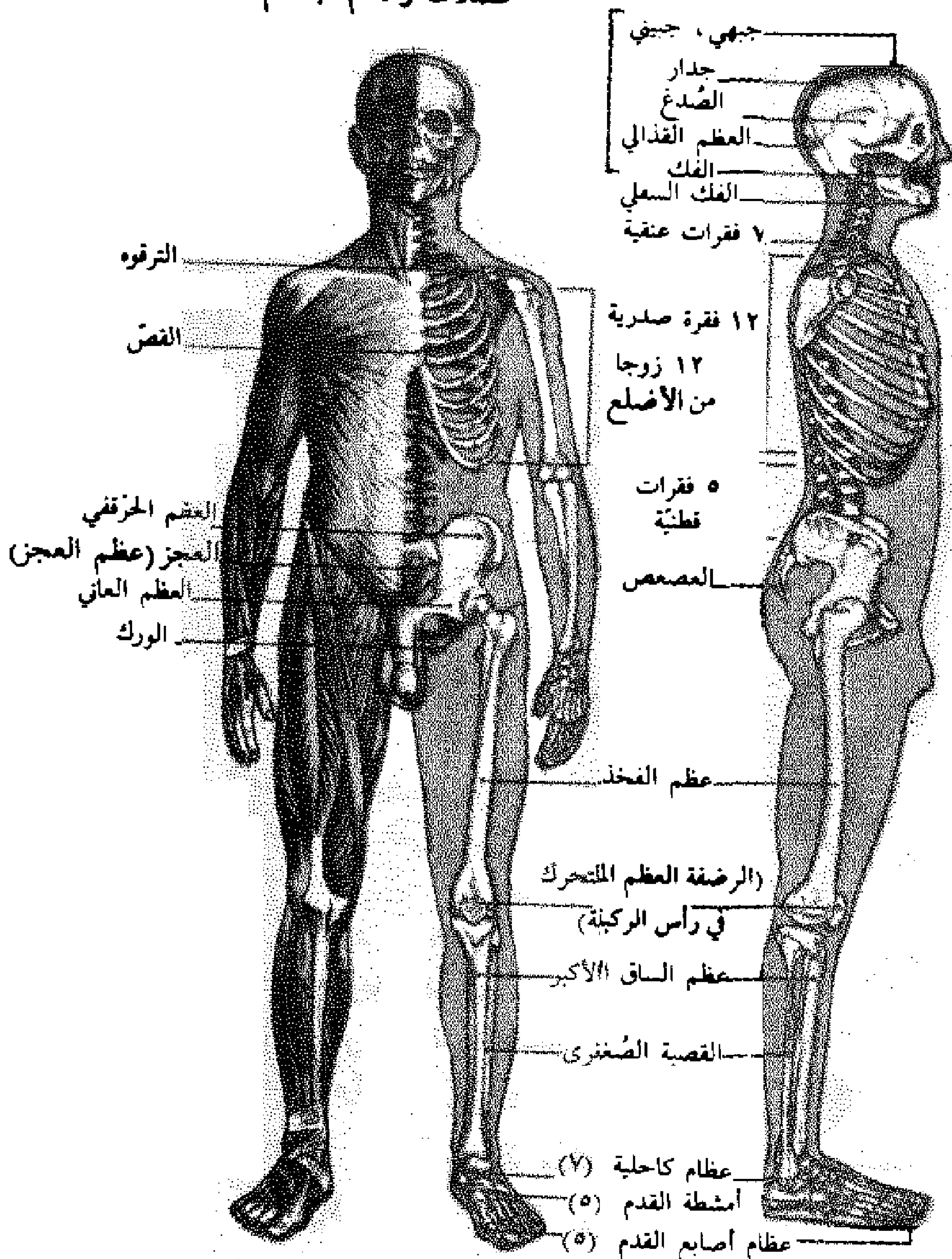
العضلات، والعظام، والمفاصل

الرسوم هذه تمثل العضلات والعظام الرئيسية في الجسم وبنيان المفصل، والعظمة، والعضلة.



مفصل الركبة، من الخلف، تظهر العلاقة بين العظمة والغضروف، ويبين كيف يتصل الرباط بالعظمة ويربط العظام معاً.

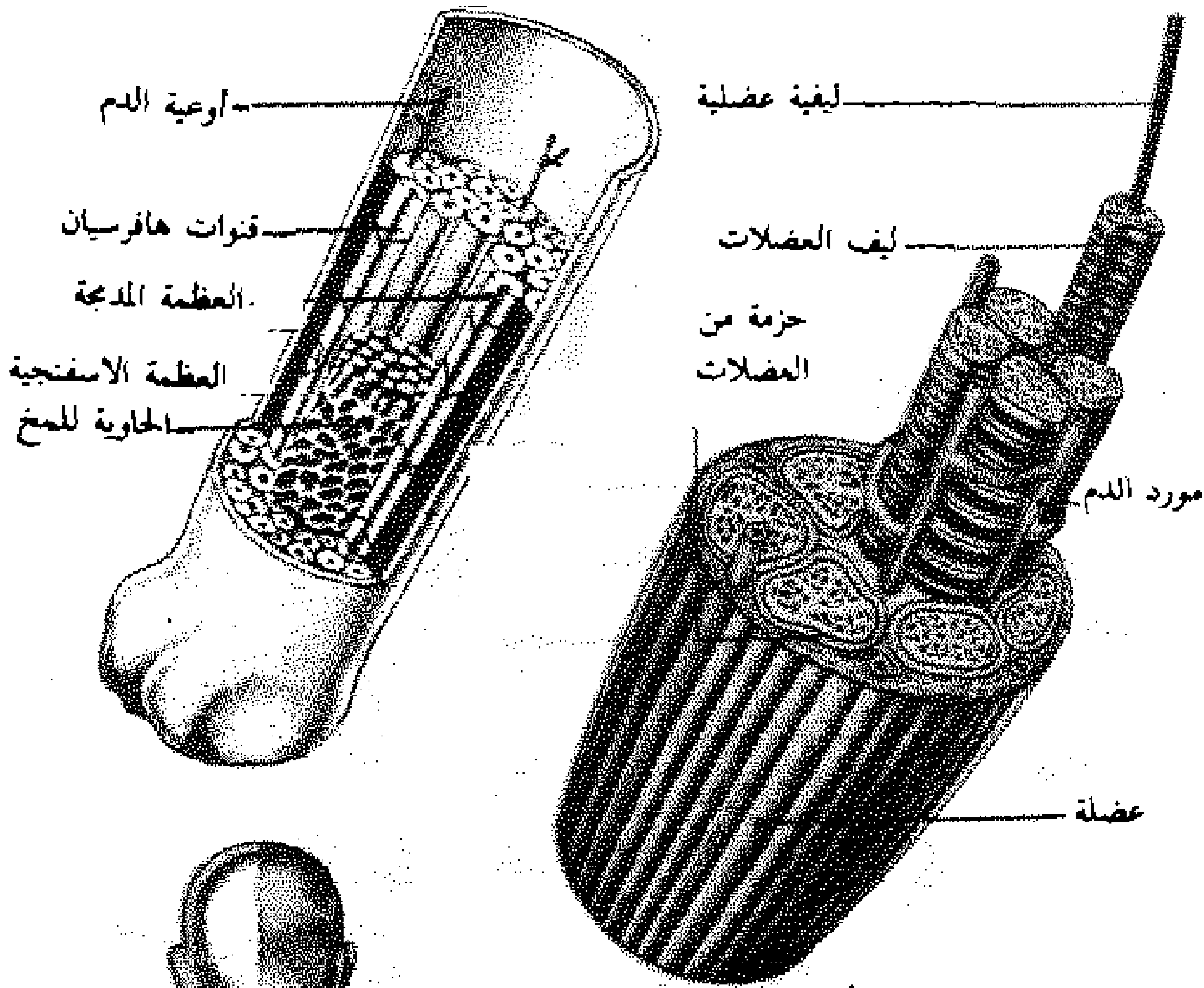
عضلات وعظام الجسم

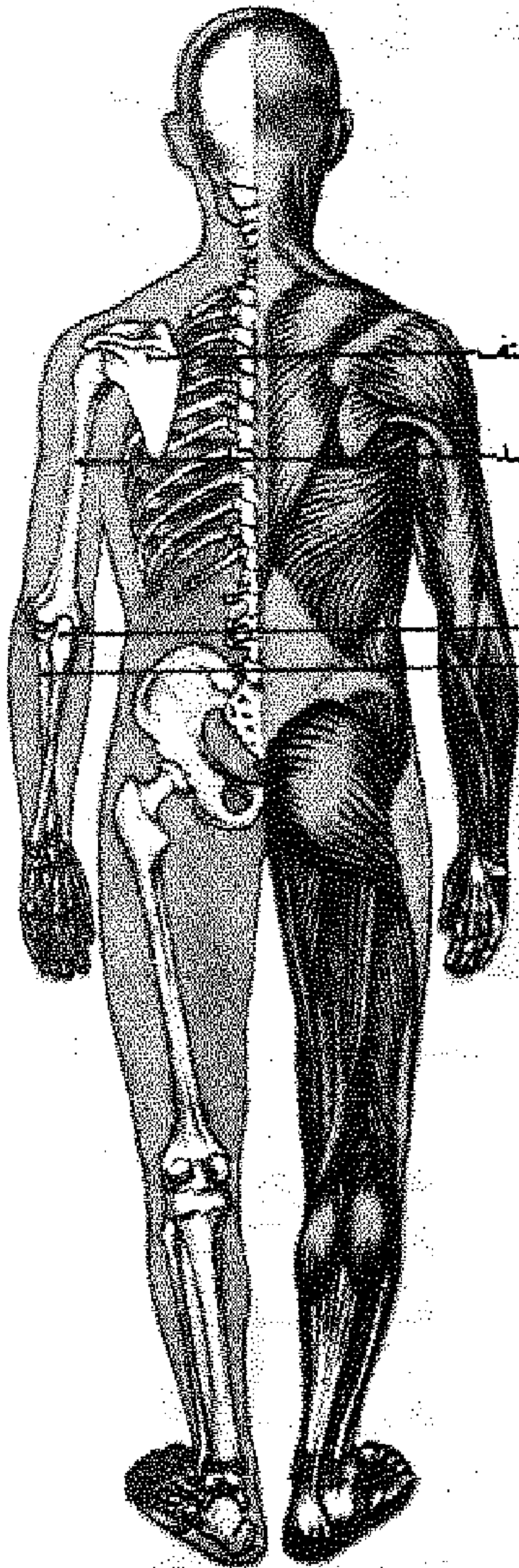


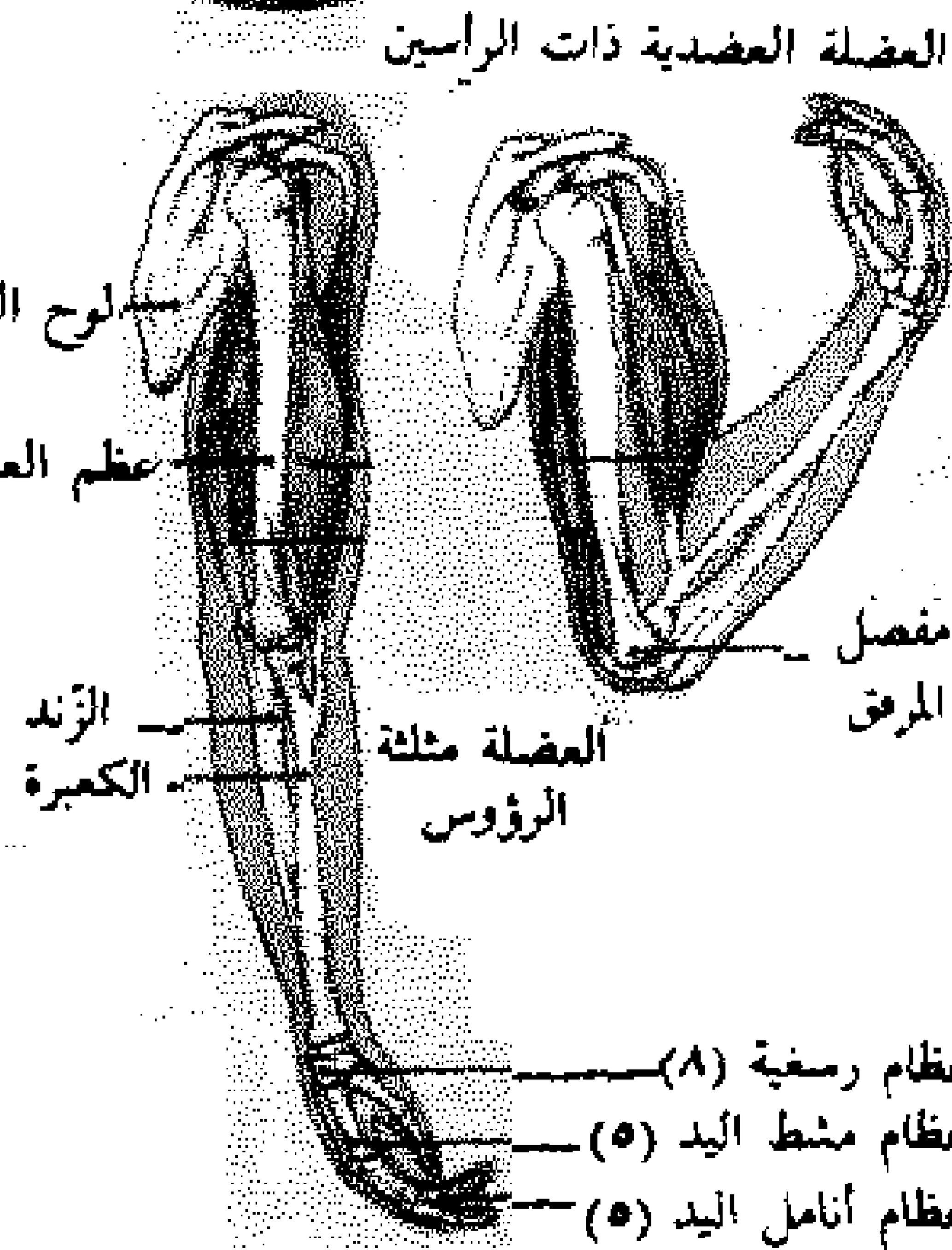
العضلات، والعظام، والمفاصل

العظمات الطوال كعظمة الفخذ هي أنابيب وسطها أشبه بالأسفنج ممتلئة بالمخ في أطرافها. الدم يكوّنه المخ، وبنوع خاص في العظمات المنبسطة.

عضلة الهيكل العظمي، تتألف من خلايا مستطيلة سريعة التقبض والاسترخاء بحثّ من الأعصاب المتحركة.







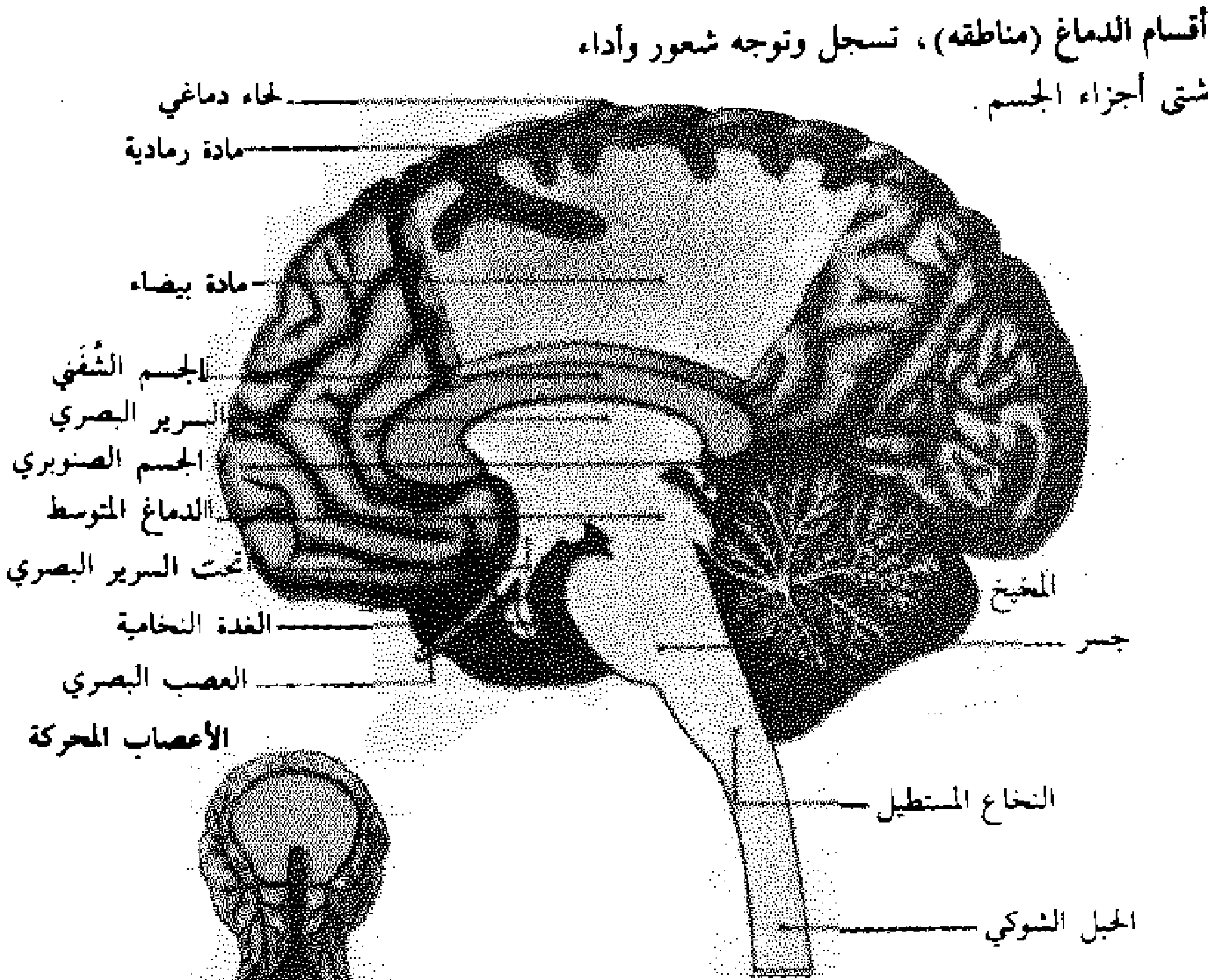
انثناء العضلة العضدية ذات الرأسين وارتخاء العضلة العضدية مثلثة الرؤوس يثني الذراع من المرفق.

حركة عضلات الهيكل العظمي تعتمد على القوى الضاغطة على مفصل. العضلة أو مجموعة العضلات التي تسبب حركة، يجب أن ترتخي لكي تبادر عضلة أو مجموعة عضلات إلى إحداث حركة في الاتجاه المعاكس.

الجهاز العصبي

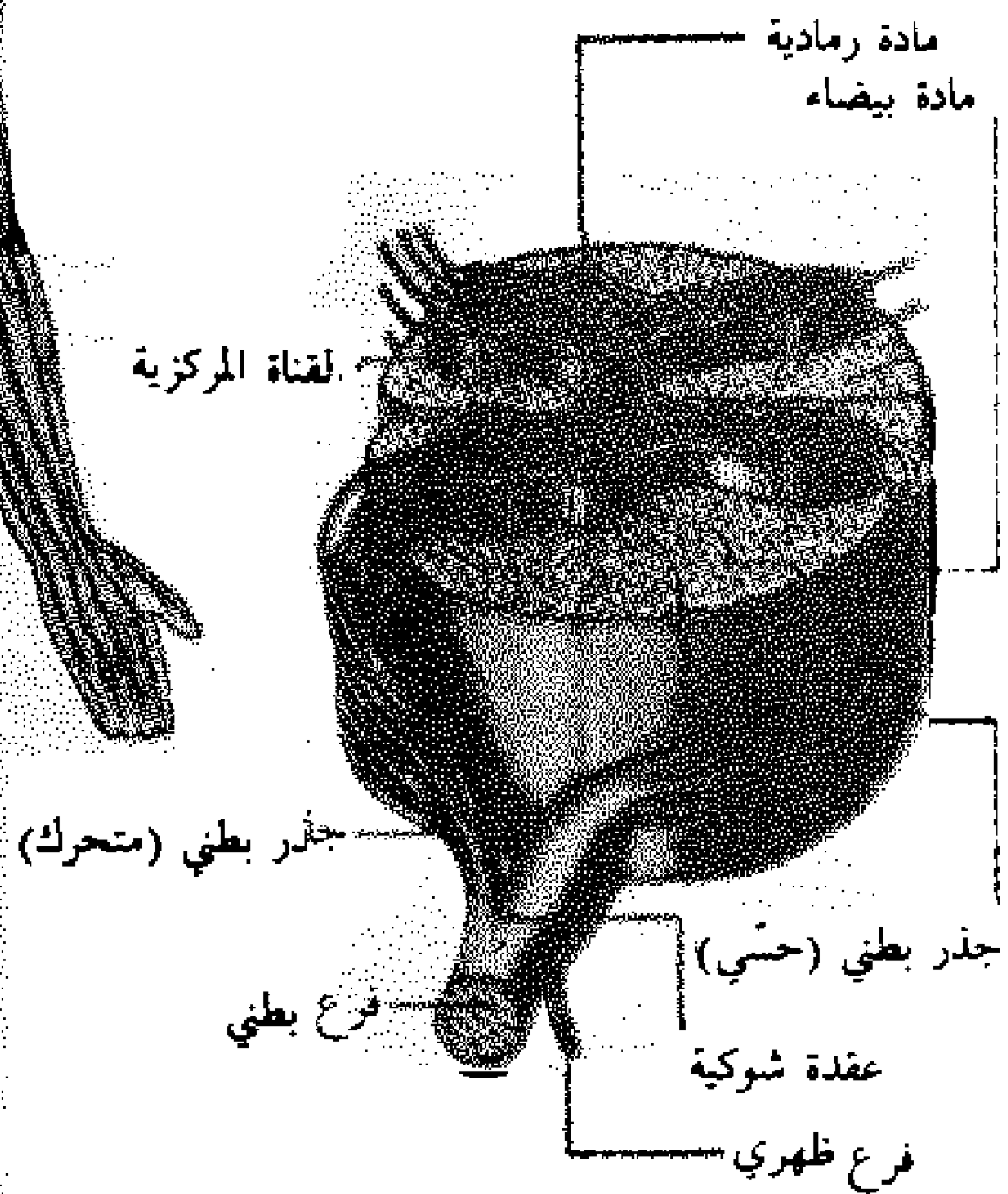
الجهاز العصبي ينظمه الدماغ الذي يتلقى الإشارات ويبعث بها عبر العصب المحيطي من خلال الأنسجة العصبية في الحبل الشوكي.

أقسام الدماغ (مناطقه)، تسجل وتوجه شعور وأداء شتى أجزاء الجسم.



الأعصاب المحركة

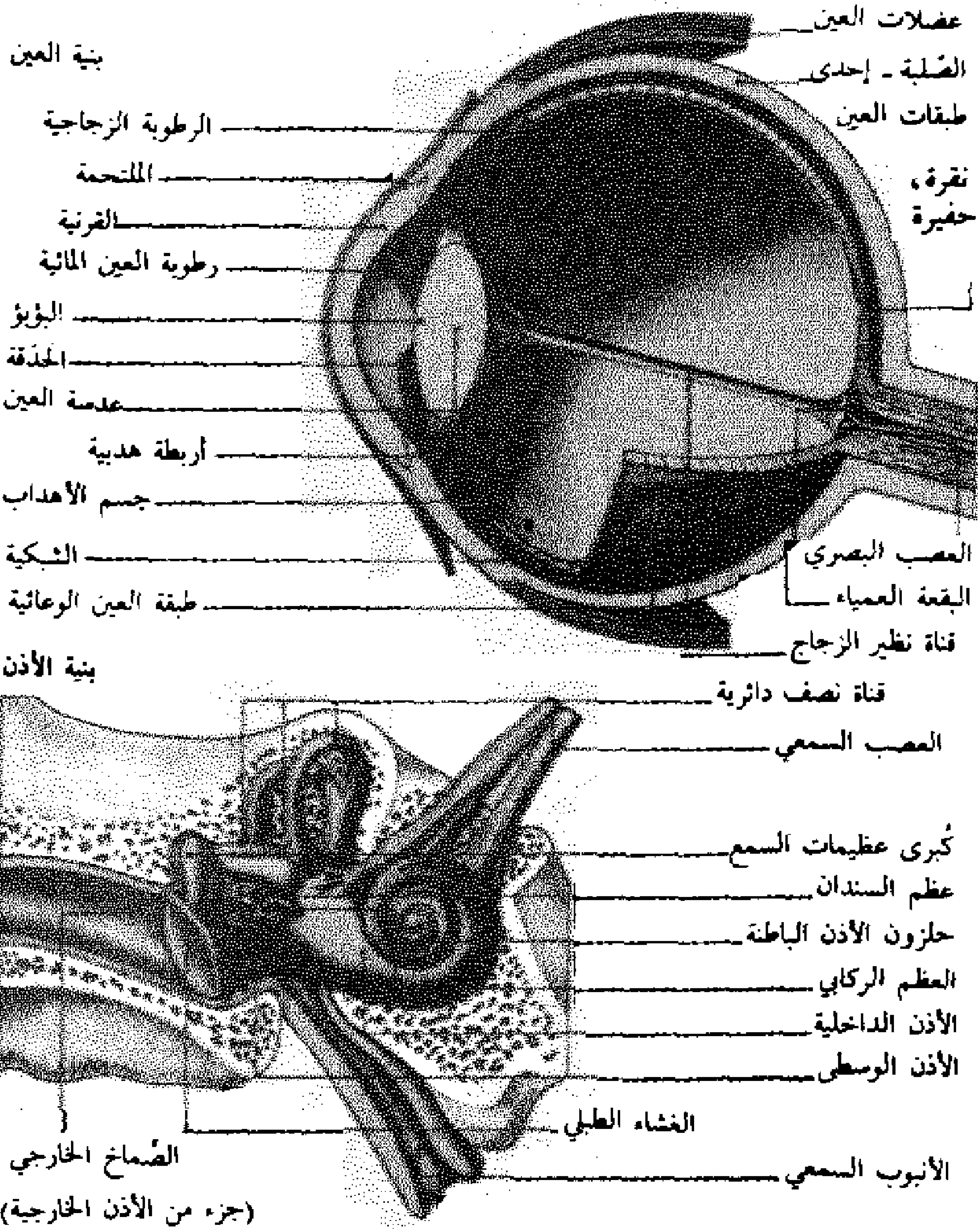


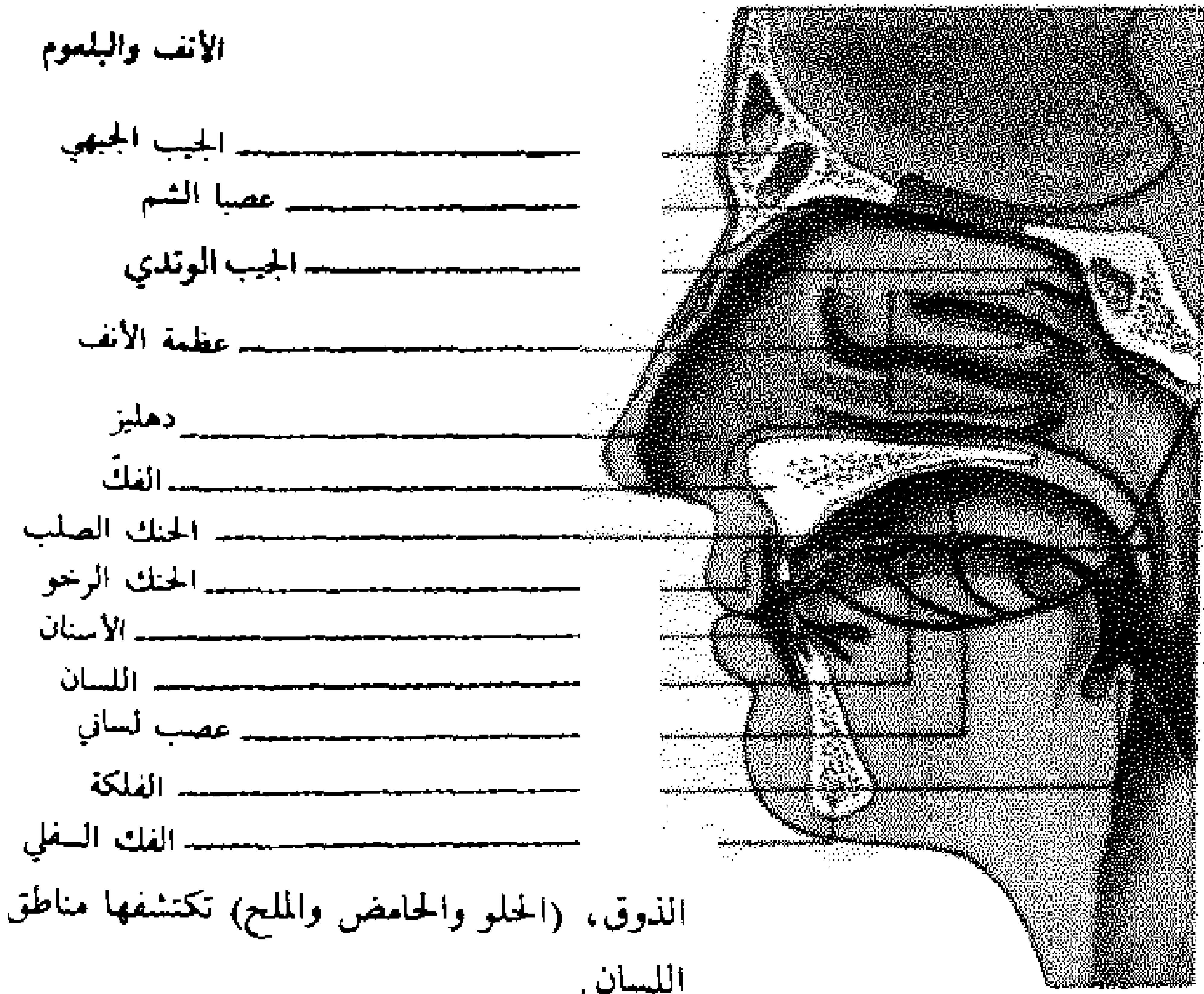


الحبل الشوكي، يشمل خلايا العصب المتحكمة بالحركة اللاإرادية، وكذلك الخلايا التي ترسل النبضات للدماغ والأغشية (السحايا) المحيطة بالحبل الشوكي والدماغ تحوي أيضاً السائل المخي - شوكي.

الحواس

حواسّ النظر والسمع والتوازن والشم والذوق، موجودة كلها في أعضاء معينة. وحواسّ اللمس والألم والحرارة والموضع العضلي موجودة في الجلد والعضلات.



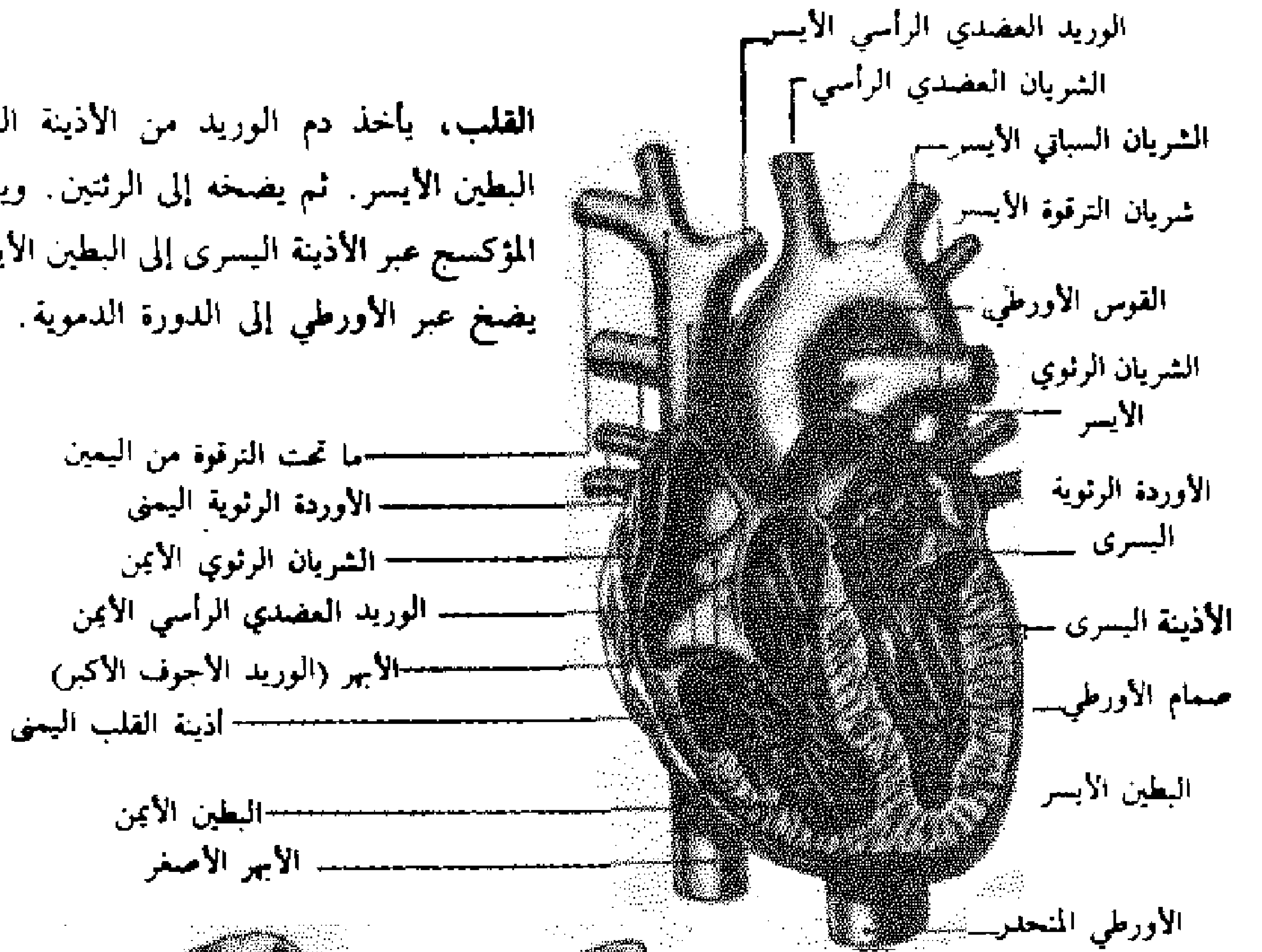


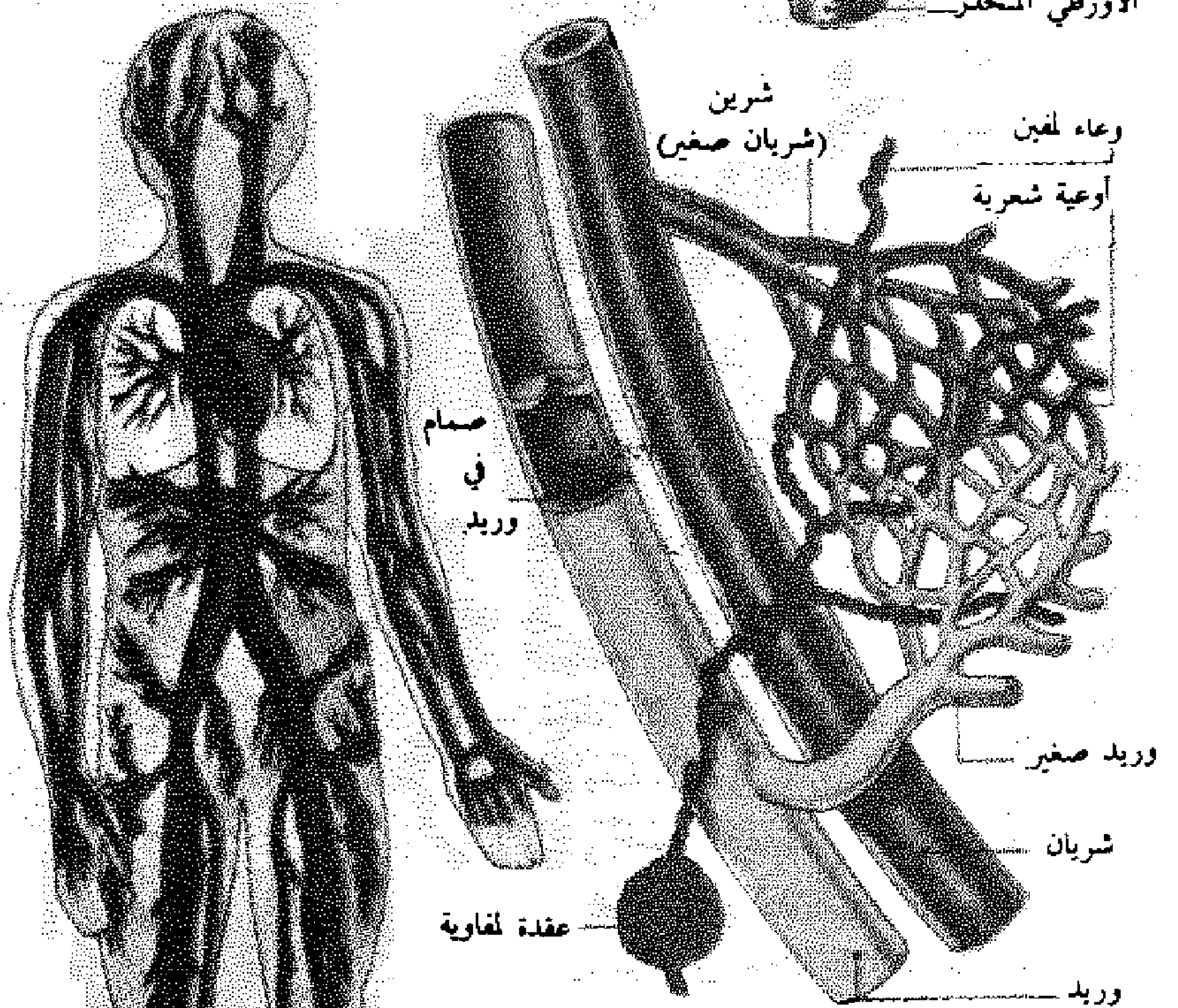
الذوق، (الحلو والحامض والمملح) تكتشفها مناطق اللسان.

القلب والدورة

الدم الدائر يزود أنسجة الجسم بالغذاء (الأكسجين والطعام) ويحذف المبتذلات، كثاني أكسيد الكربون والبَولة.

القلب، يأخذ دم الوريد من الأذينة اليمنى إلى البطين الأيسر. ثم يضخه إلى الرئتين. ويعود الدم المؤكسج عبر الأذينة اليسرى إلى البطين الأيسر ومنه يضخ عبر الأورطي إلى الدورة الدموية.





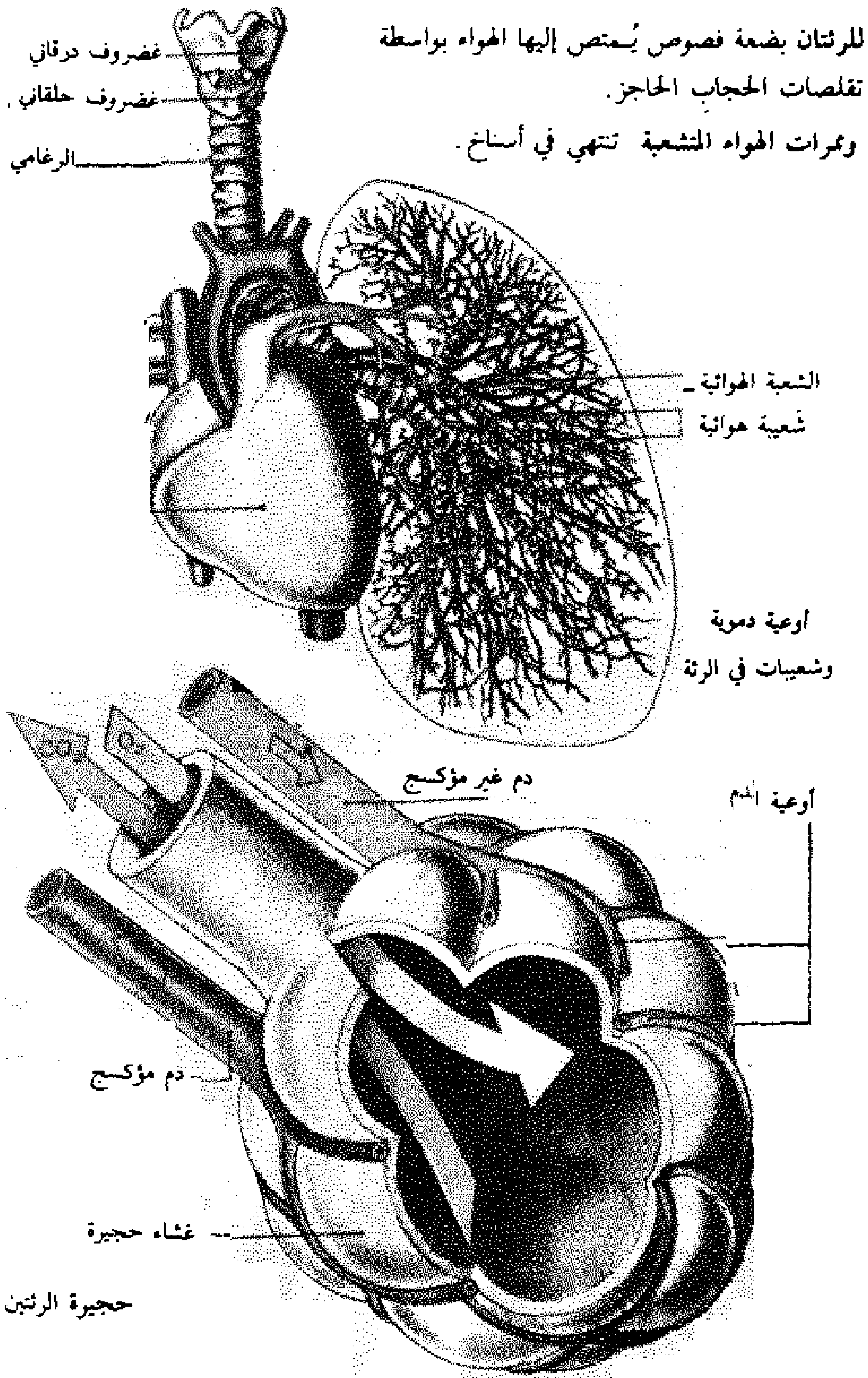
الدم يدور في الشرايين التي تتفرع إلى شُرينات صغيرة ثم إلى أوعية شعرية حيث يعطي الدم أكسجينه إلى الأنسجة. ويعود الدم فاقد الأكسجين عبر الأوردة الصغيرة والأوردة إلى القلب.

الجهاز اللمفاوي يفرّغ السائل الخلوي الزائد، والدهن المعوي. والعقد اللمفاوية تدمر البكتيريا الغازية.

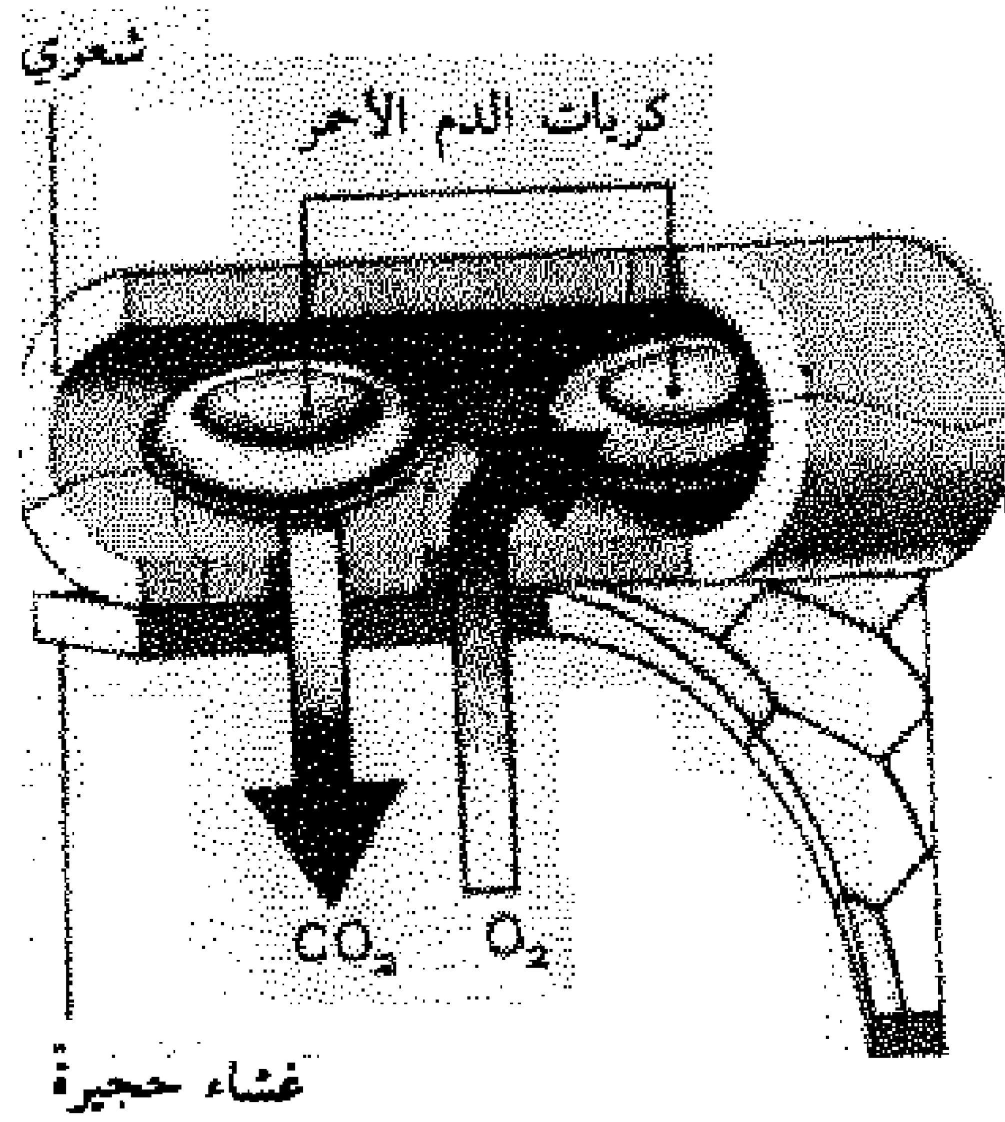
التنفس

للرئتان بضعة فصوص يُمتص إليها الهواء بواسطة تقلصات الحجاب الحاجز.

وممرات الهواء المتشعبة تنتهي في أسناخ.



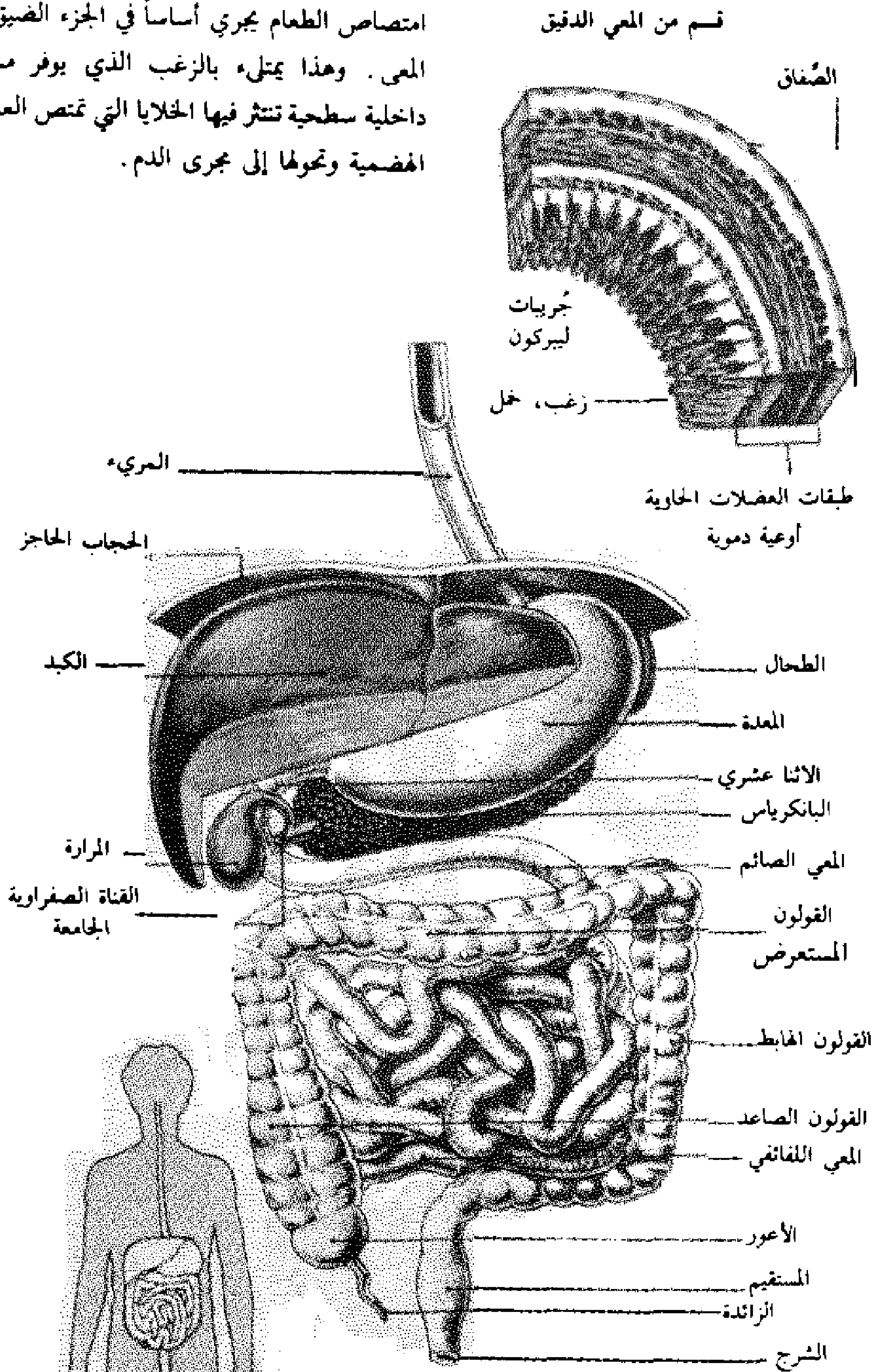
تبادل الدم والغاز، يحدث في أسناخ الرئتين. والأوعية الشعرية المحيطة بسنخ تحمل الدم الحاوي لثاني أكسيد الكاربون. والأكسجين داخل السنخ يمر عبر السطح الغشائي ويتحد مع الهيموغلوبين (اليحمور) في خلايا الدم الأحمر. ويطلق ثاني أوكسيد الكاربون بالمقابل. ويعود إلى القلب دم مؤكسج، والهواء المستهلك من الرئتين يحمل معه ثاني أكسيد الكاربون. وفي الخلايا المبطنة للشعيبات الهوائية والقصبات شعيرات تزيل الغبار والمواد المخاطية من الرئتين.



جهاز الهضم

الطعام الداخل إلى المعدة قد يبقى فيها لغاية أربع ساعات ويستغرق مروره في جهاز الهضم حوالي يوم.

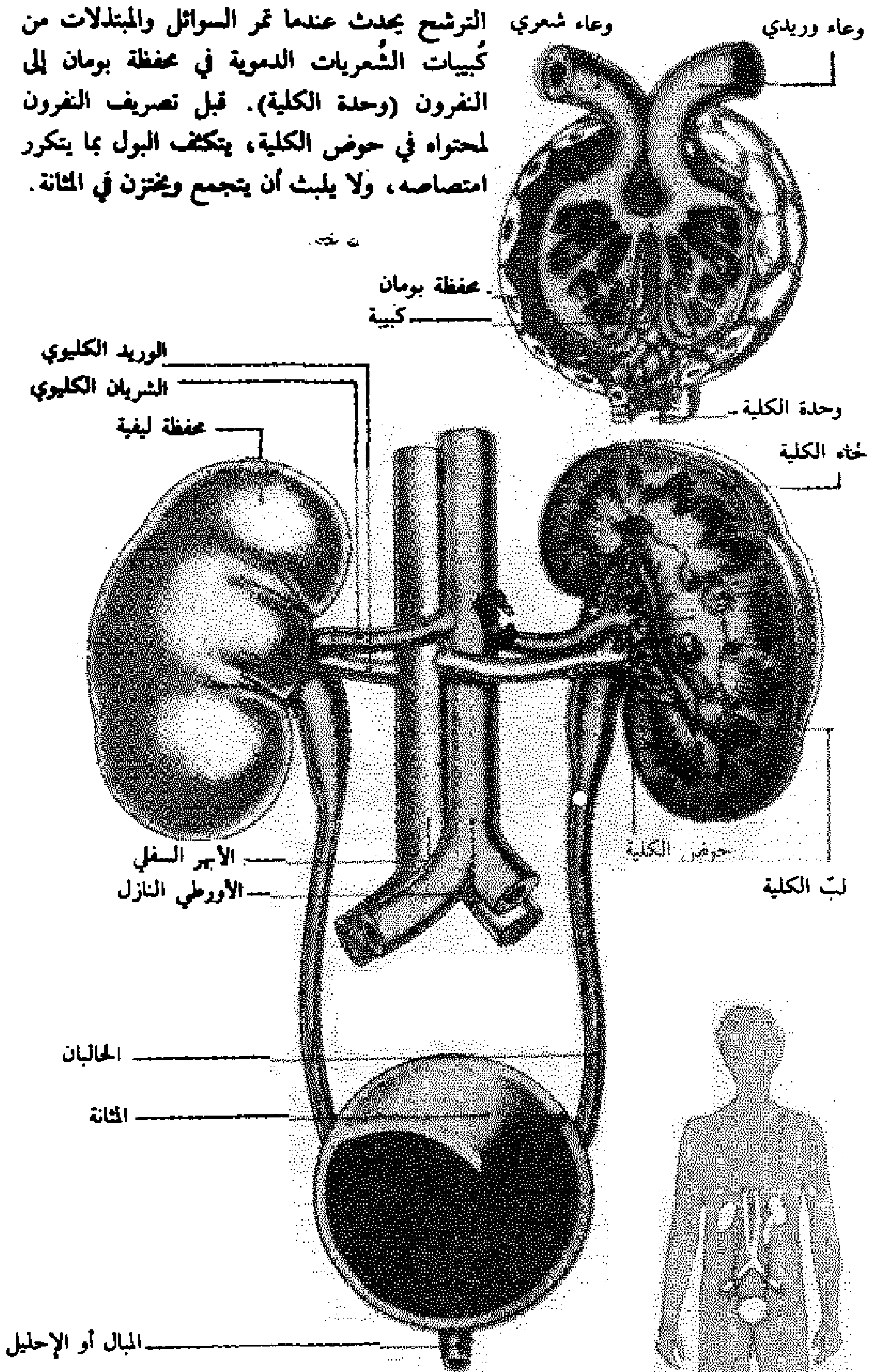
امتصاص الطعام يجري أساساً في الجزء الضيق من المعي. وهذا يمتلىء بالزغب الذي يوفر مساحة داخلية سطحية تنتثر فيها الخلايا التي تمتص العصارة الهضمية وتحولها إلى مجرى الدم.



تفتت القناة الهضمية الطعام وتمتص العصارة الهضمية. وتوفر الغدد اللعابية الأنزيمات (الخمائر)، وكذلك المعدة والبنكرياس والمعا الصغير. المرارة تفرز المِرّة التي تحوّل الدهن إلى مُستحلب. الأعور والمعا الغليظ يمتصان الماء وبعض المواد الكيميائية.

جهاز البول

الدم يترشح من الكليتين ، والفائض من السوائل الحاوية على المواد المبتذلة والأملاح أي البول تتجمع في المثانة.

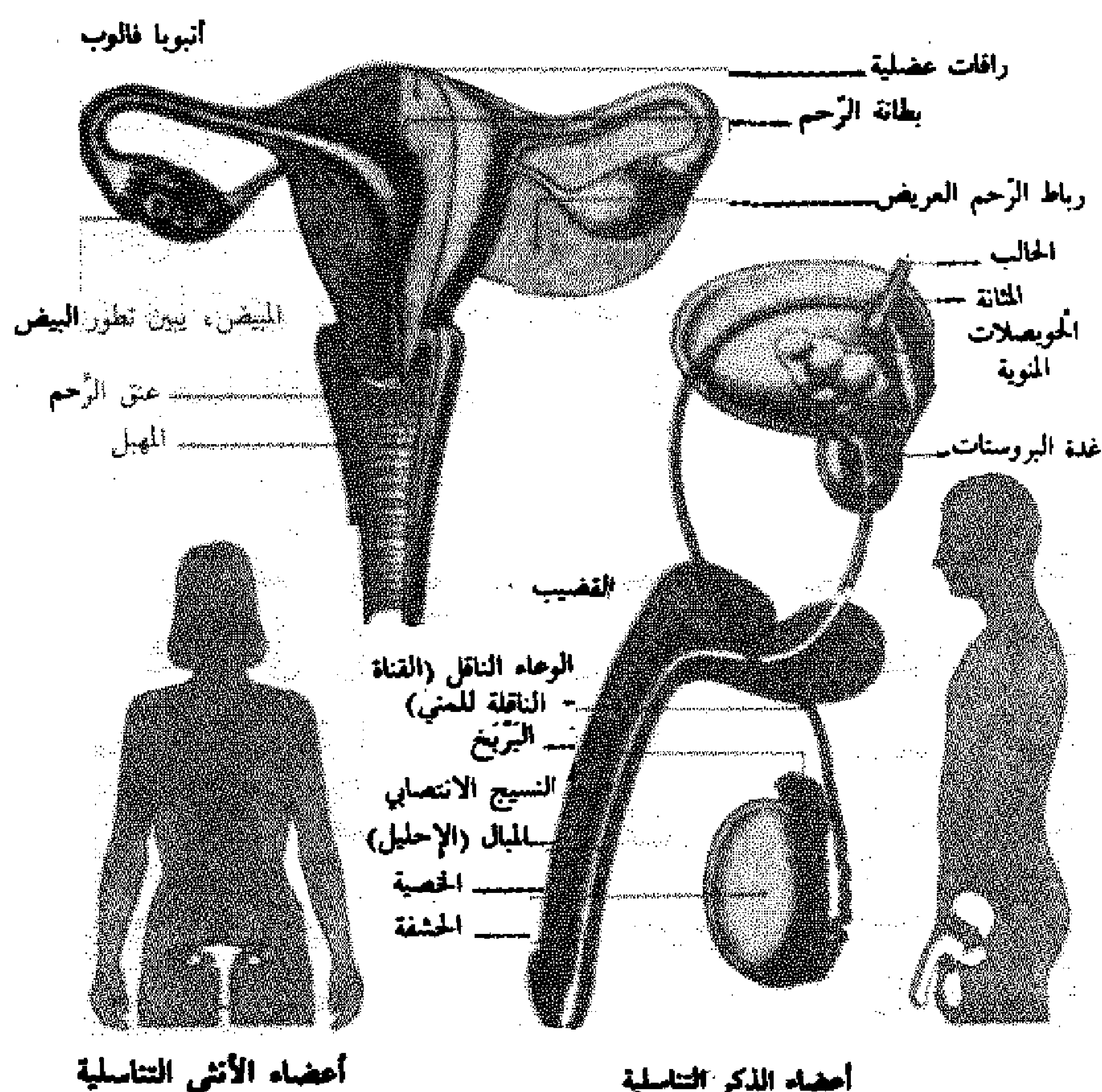


الترشح يحدث عندما تمر السوائل والمبتذلات من كُبيبات الشُعريات الدموية في محفظة بومان إلى النفرون (وحدة الكلية). قبل تصريف النفرون لمحتواه في حوض الكلية، يتكثف البول بما يتكرر امتصاصه، ولا يلبث أن يتجمع ويختزن في المثانة.

الكليتان، ترشحان الدم من الأورطي فيعبر الشريان الكليوي ويعود عبر الوريد الكليوي إلى الأبهر السفلي. محافظ بومان في لحاء الكلية. ولكن الرشح يحدث أساساً في لبّ الكلية. المبال يفرغ من حوض الكلية.

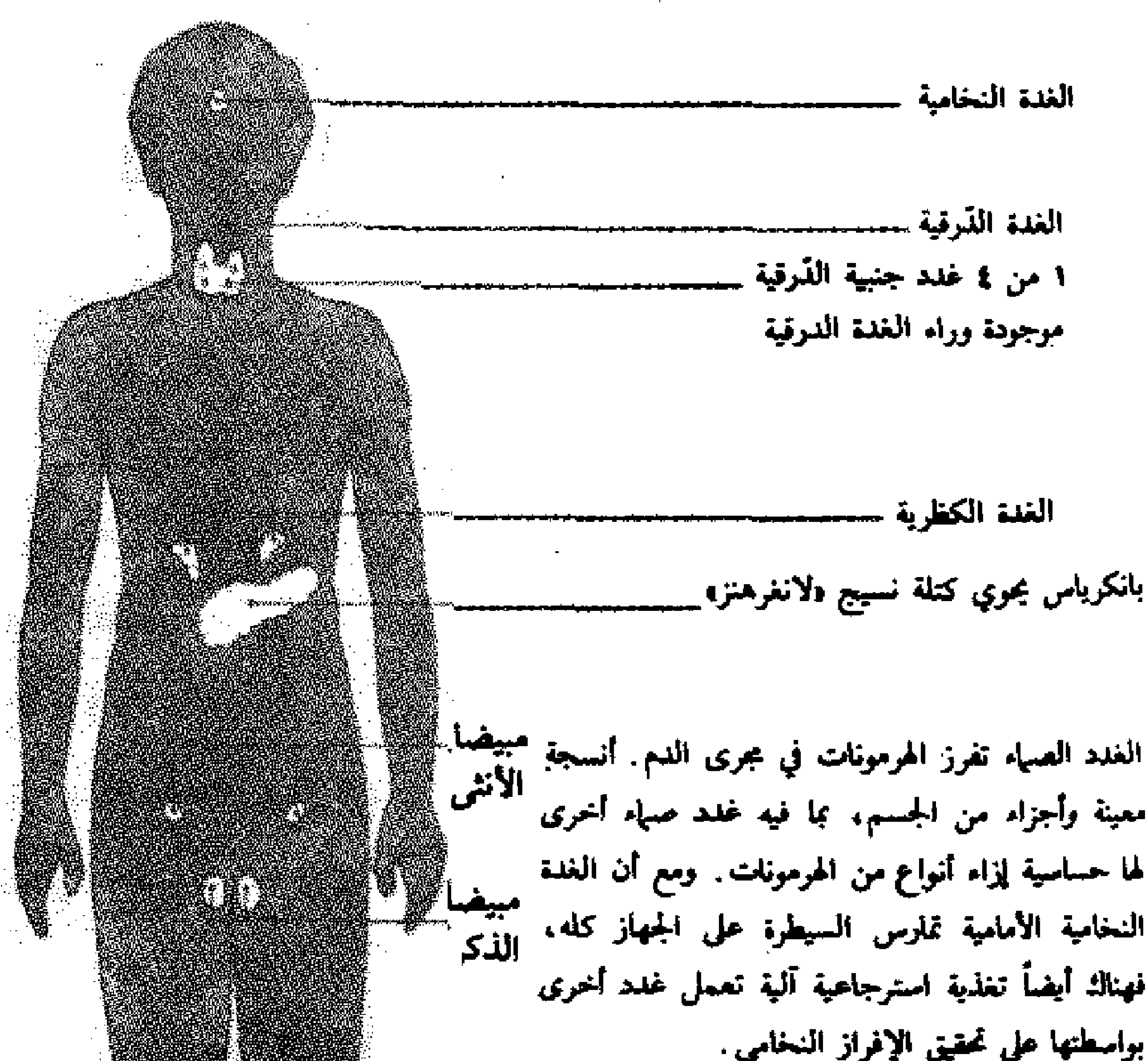
أجهزة التناسل والغدد الصمّاء

هذه الأجزاء الأساسية للأجهزة التناسلية. أعضاء الأنثى التناسلية داخلية، بينما أعضاء الذكر داخلية وخارجية.



أعضاء الأنثى التناسلية

أعضاء الذكر التناسلية



الغدد الصماء تفرز الهرمونات في مجرى الدم. أنسجة معينة وأجزاء من الجسم، بما فيه غدد صماء أخرى لها حساسية إزاء أنواع من الهرمونات. ومع أن الغدة النخامية الأمامية تمارس السيطرة على الجهاز كله، فهناك أيضاً تغذية استرجاعية آلية تعمل غدد أخرى بواسطتها على تحقيق الإفراز النخامي.

الأمراض والأعراض والعلاج

مقدمة

هذا الفصل قوامه ٢٣ مجموعة من مواضيع مختلفة. تتضمن كل مجموعة عدداً من المشاكل الصحية والأمراض. ويليها قسم خاص يبحث في المشاكل المنتمية إلى الشيخوخة، وبه نختم الكتاب.

إن المواضيع المشتمل عليها هذا الفصل ترد بالترتيب الأبجدي (الانكليزي) كما ترى في الفهرس، وقد تعمدنا ذلك تسهيلاً للمستفيد من الكتاب. وهذا الفهرس يبين فئات المشاكل الصحية التي يظهر فيها الموضوع.

وفي الفهرس أيضاً مواضيع تظهر كجزء من بحث آخر. مثال ذلك **انقطاع الطمث** الذي ورد في البحث المتعلق **بالاضطرابات الحيضية**، الذي تتضمنه المجموعة المسماة **مشاكل النساء**. ويتضمن الفهرس أيضاً نفدات جرى بحثها تحت عنوان مختلف. في مثل هذه الحالة يظهر الفهرس المجموعة التي تعثر فيها على الموضوع، والبحث المعين الذي يرد فيها. مثال ذلك، لتقرأ عن **التهاب الأنف الألرجي**، تحول إلى المجموعة المسماة مشاكل الأنف، موضوع **حمى القش**.

مجموعات المواضيع الكبرى

الأمراض والأعراض والعلاج

الفهرس

A

الفهرس

الفهرس

الفهرس

الفهرس

الفهرس

الفهرس

الفهرس

الفهرس

D

الفهرس

الفهرس

E

F

الفهرس

الفهرس

G

الفهرس

H

الفهرس

I

الفهرس

JK

L

الفهرس

M

الفهرس

الفهرس

N

الفهرس

الفهرس

P

الفهرس

الفهرس

QR

S

الفهرس

الفهرس

الفهرس

الفهرس

U

V

الفهرس

WY

متى تلجأ إلى الطبيب

جدير بالإنسان أن يستشير الطبيب في جميع الشؤون الصحية. في معظم الحالات يقتصر الأمر على زيارة تقوم بها للطبيب لإجراء الفحص اللازم، وأخذ المشورة. أما للمسائل الأكثر خطراً فعليك أن تخضع نفسك لعناية طبية فورية. مثل هذه الحالات تظهر في الكتاب برمز من رمزين:

اطلب سيارة الإسعاف أو اذهب على عجل إلى المستشفى.

☎ خابر الطبيب هاتفياً للاستيضاح منه دون إبطاء.

وكل واحد يزعجه أمر متعلق بصحته، لأي سبب من الأسباب، يخلق به أن يطلب المشورة الطبية وذلك بزيارة الطبيب في أول فرصة مناسبة.

مشاكل البطن والهضم

آلام البطن Abdominal pain المغص في مؤخر البطن قد يكون مؤلماً ☎ يتصبب من جرائه العرق، ويجعل المغوص يتقيأ. والألم المستمر، إذا رافقته الحمى قد يكون متسبباً عن التهاب، كالتهاب الزائدة الدودية، أو مرض نسائي. وإذا صاحبه وجع الظهر، ينبغي طلب الطبيب إن استمر وطال أمره أكثر من أربع ساعات. وإذا كان الألم معتدلاً، لا ترافقه الحرارة، بل الغثيان، أو الإسهال أو القيء، فقد يكون مرده إلى إصابة بردية في الأمعاء. والألم المتكرر قد يكون سببه القرحة. وألم القرحة يخفف الطعام من حدته، ولكنه يعود بعد فترة كألم ممض في وسط البطن. وحالات كألم الحيض أو التهاب القولون تسبب أيضاً ألماً في البطن.

العلاج: الدواء لعسر الهضم يخفف من الألم عادة، غير أن الطبيب ضروري لتقديم التشخيص الصحيح، والعلاج الناجع.

التهاب الزائدة الدودية Appendicitis، الالتهاب الحاد للزائدة الدودية، وهي فرع كالأصبع الأعمى للمعى الغليظ في أسفل البطن من الجهة

اليمنى. وسبب التهاب الزائدة غير معروف، أما الأعراض فهي الألم البطني حول السـرّة. وهو ينتقل لاحقاً إلى أسفل البطن من ناحية اليمين. ويتبع ذلك بعد ساعات غثيان، وقيء، وحرارة فوق المعدل. ويشعر المريض بالألم متى لمس البطن أو تعـرض لبعض الضغط .

العلاج: استشر الطبيب فوراً، وراجع أيضاً **آلام البطن**. ولا مفر في النهاية من استئصال الزائدة. والسرعة لازمة في حالة كهذه.

المغص Colic، المغص يمكن أن يوصف بأنه تشنجات متقطعة مؤلمة في ☎ البطن، ويكون سببه أحياناً عائق معوي ـ مرض في المرارة أو الكليتين ـ وهذا العائق هو على الأرجح حصاة أو أكثر في الكلية. اتص بالطبيب إن طالت النوبة وتجاوزت الساعة.

التهاب غشاء القولون المخاطي Colitis، هذا الالتهاب من نوعـين، واحـد خفيف والآخر (التهـاب قرحي)، وهـو الأخطر. الأول الخفيف، هو التهاب المعى الغليظ (القولون)، وينجم عنه إمساك متقطع، وإسهال، وأحياناً مغص. أما الأسباب فغـير معروفـة بوضوح. والتهاب غشاء القولون المخاطي مرض خطر يصحبه إسهال (مختلط بالدم في الغالب)، والحرارة، والألم البطني الذي يفضي بسرعة إلى الضعف والوهن.

العلاج: الالتهاب الخفيف يعالج عادة بالعقاقير المضادة للإسهال وبـزيادة المـواد الليفية والكميـة المأكـولة. ولكن التهـاب غشاء القـولون المخـاطي القـرحي فيحتـاج إلى المستشفى للتشخيص والعلاج، بالأدوية والحقن الشرجية. وهو مرض يتكرر وقد يحتاج إلى عملية جراحية لاستئصال قسم من القولون أو لاستئصـاله كله.

الإمسـاك Constipation، عجز عن التغـوُّط لصلابة البراز. والسبب يعود إلى الاجتفاف القليل، والنقص في الأطعمة الليفية، وقلة الطعام، وقد يصاب المرء بالإمساك لإفراطـه في أخذ العقـاقير

مشاكل البطن والهضم

المسهلة. وقلما يرجع السبب إلى علة خطرة. بيد أن التبدل الطارىء في مثل هذه العادة الجسمانية يجب أن يبحث مع الطبيب.

العلاج: كل الطعام المتوازن المتضمن فواكه غضة، وقليلاً من النخالة. قد يساعد المسهل والزيت الخاص في تليين الغائط ولكن تجنب العادة قدر طاقتك. (انظر أيضاً مشاكل الصغار: الإمساك).

الإسهال Diarrhea، تكرر تغوط البراز السائل أو المائع الذي يكون أحياناً نتيجة الإفراط في أكل الفواكه أو التوابل أو الأغذية الدسمة، وكذلك الإفراط في احتساء الخمر، والقلق، والتهاب غشاء القولون، والإصابة بالزحار، أو الكوليرا، أو الإفراط في استعمال المسهلات والملينات. ويكون الإسهال خطيراً يتهدد الصحة ككل إذا رافقه القيء، والقيء كما هو معروف يفضي إلى الاجتفاف.

العلاج: اشرب الماء الكثير. استعن بمركب الكولين، أو العقاقير المقاومة للإسهال. وقبل أي رحلة تقوم بها استشر الطبيب، فقد يصف لك العقاقير الكابحة لإسهال المسافر.

ريح البطن أو انتفاخ البطن Flatulence، هذا سببه وجود الكثير من الغازات الهوائية في المعدة، أو في الأمعاء السفلي، وقد ينجم عن ابتلاع الهواء، أو انسداد جزئي في المعى السفلي، أو شرب السوائل الغازية، أو أكل أنواع من الطعام، أو عسر الهضم، أو داء المرارة، أو الفتق الفوهي. والقلق النفسي قد يسبب هذا الانتفاخ.

العلاج: يجب تشخيص السبب، واستشارة الطبيب إذا تفاقمت الحال. في الإصابات البسيطة، يستفيد المرء فائدة جمة متى تعاطى أدوية عسر الهضم، والإكثار من الرياضة في الهواء الطلق، وبنوع خاص للذي يعمل في مكتب.

مشاكل البطن والهضم

التسمم من الطعام food poisoning، هذا يتضح بنوبة إسهال حادة، وقيء وتقبضات في المعدة، وقد يصيب عدداً من الناس ممن طعموا من نفس الطعام الملوث. وسببه على الأكثر سموم المكـوّرة العنقودية، أو أنواع معينة من الفطر، أو الصدفيات. وفي حالات معينة فإن متعضيات مجموعة السالمونيلا المشتملة على المتعضيات التي تسبب التيفوئيد والباراتيفوئيد، تلوث الأطعمة المطهوة التي ذهبت حرارتها. ويحدث التسمم الوشيقي botulism أحياناً، ولكن حالاته تكون معدودة.

وأعراض حدوث التسمم من المكورة العنقودية، والفطر، أو الصدفيات، تظهر في ساعة أو ساعتين بعد أكل الطعام الملوث، وتتضمن ألماً في البطن، وإسهالاً حادّاً، وقيئاً. أما التسمم من متعضيات السالمونيلا التي تبطىء في التكاثر على الطعام فقد لا يشعر به المصاب قبل مرور يوم كامل، بيد أن الأعراض تبقى طـويلاً. وهي بوجه خاص حادة متى أصابت الصغار، وقـد يرافقها ارتفاع في الحرارة، وصداع، وإعياء عام. أما التسمم الوشيقي فهو خطر للغاية ويلزمه علاج فوري في المستشفى إنقاذاً لحياة الضحية.

العلاج: إن التسمم الناجم عن المكورة العنقودية أو الفطر أو الصدفيات مفاجىء ينتهي قبل وصول الطبيب. والعلاج يماثل العلاج من نزلة بردية معوية. ويجب إحضار الطبيب متى استمر الإسهال والقيء أكثر من ١٢ ساعة، وبنوع خاص متى كـان المصاب طفلاً، ولا يوصف له المضادات الحيويـة، لأن المرض يزول بالتدريج متى استعين بمضادات الإسهـال، عندمـا ينتفي وجود السم.

مرض المرارة Gallbladder disease، المرارة تستوي تحت الكبد، وتفرز الأشياء المرفوضة، كـالكولستـرول، وحمرة المرّة في الصفراء.

وتختزن المرارة أيضاً الصفراء، وتمررها إلى المعى الدقيق حيث تساعد في هضم الأشياء الدهنية. وحصاة المرارة المكونة من رواسب الكولسترول، وحمرة المرّة، وأملاح المرّة قد تصيب الذين يكون الكولسترول موجوداً بكثرة في دمهم، أو نتيجة التهاب في المرارة. ومن أعراض الحصاة آلام ممضة في البطن، ومغص، وتعرّق، وتقيؤ، واليرقان أحياناً بسبب انسداد مجرى المرة بحصاة مرارية.

إن مرض المرارة المزمن قد يرافقه المغص، وقد لا تبرز الأعراض الواضحة باستثناء تحول البول إلى لون داكن، وتحول البراز إلى لون يميل إلى الشحوب.

العلاج: من الضروري إعطاء المريض المضادات الحيوية في المستشفى، متى كانت النوبة شديدة. أما الإصابات المزمنة فهي تحتاج على الأرجح إلى عملية جراحية لاستئصال المرارة. ويقدر عدد المصابين بحصاة في المرارة بعشرين بالمئة من الذين يتجاوزون الستين. ولا تستأصل المرارة إلا إذا ظهرت الأعراض بجلاء ووضوح.

نزلة البرد في المعدة Gastric flu، العبارة تعني إصابة المرء فجأة بقيء شديد، مصحوب أو غير مصحوب بالإسهال، وألم البطن، والمغص. عادة يبدأ العارض في الليل ويدوم بين ٣ و٦ ساعات. ويتبع هذا ساعات من الغثيان مع القيء أو الإسهال، قبل أن يصيب المريض وجع في العضلات، وصداع، وارتفاع في الحرارة أحياناً. ويزول المرض في العادة بعد ٣٦ ساعة. وسببه نوع من الفيروس، ولكنه ليس فيروس الأنفلونزا. وتشبه أعراضه أعراض التسمم بالطعام.

العلاج: لا تشرب شيئاً قبل أن يتوقف القيء. ثم ابدأ بجرعات خفيفة من الماء، على أن تزيد الكمية بالتدريج. ويساعد في

الشفاء المكعبات الجليدية، وغسول الفم. اطلب الطبيب إذا دام المرض أكثر من ٢٤ ساعة.

الحُرقة Heartburn، حرقة مؤلمة قليلاً تحدث خلف عظمة الصدر، وفي قاع المعدة. ولا علاقة لها بمرض القلب، ولكنها نوع من أنواع عسر الهضم. وسببها تشنج في الطرف الأسفل من المريء يضاعف منه تسرب الأسيد العائد من المعدة. وهذا قد يحدث للمصاب بالفتق الفوهي بعد وجبة ضخمة، أو وأنت منحنٍ إلى الأمام، أو بعد احتساء كمية كبيرة من الخمر.

التهاب الكبد Hepatitis، مرض في الكبد خطر سببه العدوى ☎ الفيروسية. والعدوى تنتقل بالفم، أو باستعمال إبرة حقن قذرة، أو عن طريق جرح. وهي تنتقل أيضاً بواسطة الدم أو اليد من المصابين.

العلاج: يجب استشارة الطبيب وقد يكون لزاماً إدخال المريض إلى المستشفى. وكل مقاس من التهاب الكبد ينبغي له أن يتوقى كل أصناف الطعام المؤذية وهذا قد يستغرق بضعة أشهر. ويلزمه لذلك مدة طويلة من الراحة والاستجمام وتجنب المآكل الدسمة والمقلية وكذلك كل أصناف الكحول. والذي يمنع انتقال المرض إلى الغير هو ولا جرم اتخاذ الحيطة الصحية والتزام النظافة من كل جوانبها.

الفتق الفوهي Hiatal hernia، الحاجز بين الصدر والبطن ضعيف إلى حدٍ ما في النقطة التي يعبرها المريء إلى البطن. والضغط الغير العادي الذي يحدثه الحمل على البطن أو الضعف الذي يشوب الحاجز قد يسفران عن ثغرة أو شق في النقطة التي يمر بها المريء إلى المعدة. وكل ضغط بطني غير عادي بسبب الحمل قد يسبب حدوث هذه الثغرة في العضلات. والأعراض تتضمن التجشؤ أو الفواق أو الحرقة، وبنوع خاص عندما تنحني

المرأة أو تضطجع. والألم قد يشبه إلى حد بعيد ألم الذبحة الصدرية.

العلاج: نامي مرتفعة على بضع وسائد، واطعمي بضع مرات وجبات صغيرة تقليلاً لتكون الغازات في المعدة. وكذلك لا بأس في بعض الأحيان من استعمال العقاقير المزيلة للأحماض.

عسر الهضم Indigestion، هذا وصف غامض غير واضح للاضطرابات في المعدة والبطن. وما يرافقها من انتفاخ أو تجشؤ وأحياناً غثيان وحرقة وألم في البطن في أسفل المعدة. والأسباب تعود إلى القلق والاضطراب وعدم الانتظام في أكل وجبات الطعام، والإكثار من هذه الوجبات، والإفراط في التدخين أو شرب الكحول. وقد يرافقه مرض في المرارة أو قرحة أو فتق فوهي.

العلاج: جدير بك وأنت مصاب بهذه الأعراض أن تكتفي بالوجبات الخفيفة وأن تأكلها ببطء، وأن تتجنب شرب الكحول وأكل التوابل والأفاوية. وكذلك عليك أن تبتعد قدر طاقتك عن عقار الأسبرين الحاوي للعناصر المختلفة، ومن المستحسن أن تنقطع عن التدخين كي تتاح لك ولصدرك ولمعدتك الراحة. ومهما كان الأمر فعليك أن تراجع الطبيب متى أصرت الأعراض على البقاء.

انغماد معوي Intussusception، اضطراب في الأمعاء حيث تضغط الأمعاء على سطحها الداخلي وكأنها قطعة من طعام. والنتيجة التفاف هذا الجزء من المعى على بعضه فيسبب انسداداً. وهذا شائع بين الأطفال والأحداث الصغار. أما الأعراض فهي عبارة عن قيء ومغص وأحياناً نزف شرجي.

العلاج: عملية جراحية في منتهى السرعة.

مشاكل البطن والهضم

اليـرقان Jaundice، الأمـراض المؤثرة في الإفـراز الـطبيعي للمـرة الصفراء في المعى مما يُضفي على الجلد وبياض العين لوناً أصفر. هذا هو اليرقان. والأسباب المعروفة هي تشمع الكبد والتهابه وكـذلك انسـداد قناة المـرة (انظر أمـراض المرارة). وكذلك تعرض خلايا الدم الحمراء إلى الدمـار وهذا يحـدث بكثرة في فقر الدم. وأحياناً يتسبب اليرقان عن أمراض أخرى معدية أو عن أنواع من العقاقير التي يأخذها المريض.

مرض الكبد Liver disease، أعراض كثيرة لتوعك صحي خفيف تنسب خطأ لاضطرابات تشوب الكبـد. ورغم هذه «السمعـة»، فإن الكبد عضو قوي عظيم النشاط والكفاءة، قـادر على مواصلة الكفاح حتى لو كـان يعاني المـرض. وأسباب مـرض الكبد تتضمن الإدمان على شرب الخمر، ومرض المرارة، والتهاب الكبد، وأمراضاً استوائية أخرى. وتكون الأعراض أحيـاناً أكثر بـروزاً من فقدان الشهيـة، كاليـرقان مثـلاً، والألم في أعلى البطن. والتليف الكبدي سببه الإكثار من شرب الخمر، وكذلك التسمم ببعض المواد السامة كالكاربون تتـراكلورايد، ويكـون السبب أيضاً النقص الغذائي، أو مرضاً من الأمراض.

الغثيان Nausea، شعور بغيض ينتاب المرء، من قيء وشيك، يرافقه في الغالب اضطراب معوي، ويتبعه القيء. وقد تكون العلة تلبكاً في الجهاز الهضمي، أو مرضـاً أو التهاباً. أو بسبب اضطراب أو مرض يصيب عضو التوازن في الأذن، كما يحصل أثناء السفر. ويكون الفيروس سبب هذا الاضطراب. والمايغرين (صداع الشقيقة) يسببه أيضاً. ومضاعفات العقاقير إن كان المرء يتعاطاها. وقد يسبب الحمل هذا الغثيان، وقد يسببه تعاطي حبوب منع الحمل.

العلاج: العلاج يجب أن يركز على السبب، ولكن رشفات من

الماء، ودواء مقاوماً لعسر الهضم، وعقاقير الدوار والغثيان قد تساعد إلى حد كبير. كما أن نفساً عميقاً طويلاً يقلص من هذه الأعراض. وإن أمكنك أن تضطجع فافعل ذلك دون تردد.

البدانة Obesity، إنها الحالة التي يسفر عنها الإفراط في الطعام، نتيجة اختلال التوازن بين ما تلتهمه من طعام وما تستهلكه من طاقة. وقد يرجع السبب إلى مشاكل الإفراز الدرقي أو سواه من الخلل في الغدد الصّمّاء. ولكنه في معظم الحالات ينجم عن الإفراط في الأكل وما يعقبه من حالات الكآبة والقلق. وهو علة ضيق النفس، ويسبب للمرء مشاكل جلدية، وأمراضاً قلبية، والتهاب المفاصل، وداء السكري.

العلاج: استشر الطبيب لحمية صالحة تعينك على تخفيف وزنك. وقد يصف لك الطبيب أقراصاً تخفف من شهيتك. كما أنه إن اقتضى الأمر يعالج الخلل الحاصل في التوازن الهرموني.

التهاب البريتون أو التهاب الصفاق Peritonitis، إصابة الغشاء المبطن للبطن والمحيط بأعضاء البطن، والسبب يكون إما **التهاباً** في البنية البطنية، أو ثقباً فيه. وهذا قد يحدث متى التهبت **الزائدة الدودية أو البوق الرحمي**، أو **التهاب الرّدب**، أو انفجار قرحة هضمية. والأعراض تتضمن ألماً في البطن، وحرارة، وقيئاً.

العلاج: إدخال المريض بسرعة إلى المستشفى وإخضاعه لعملية جراحية لإزالة الالتهاب، وما يتبعه من عناية تمريضية ماهرة، وإعطاء المصاب قدراً كافياً من العقاقير القاتلة للجراثيم.

الفتق Rupture، لا يقتصر الفتق على تقطع الأنسجة أو تمزقها، كما يصيب الزائدة الدودية، بل يتعداه إلى الفتق الذي ينجم عن ضعف في العضلات المحيطة بجزء من البطن. وهذا الضعف

مشاكل البطن والهضم

يسمح لبنية داخلية بالنتوء من جدار العضلات. والفتق يصيب المغبن (الأربية)، والسرة، وأمكنة غيرها، مثلاً في موضع ندبة أو عبر الحجاب الحاجز (انظر الفتق الفوهي) Hiatal hernia.

العلاج: العملية الجراحية هي أنجع علاج للفتق، ولكن الحزام الخاص له فائدته.

ألم المعدة Stomachache، ارتباك مزعج في البطن، قلما يكون حاداً وخطراً، وندر ما يتداخل في عملية الجهاز العادية. وهو عادة مرافق لعسر الهضم. انظر أيضاً **ألم البطن**، وريح البطن والغثيان.

إسهال المسافر Traveler's diarrhea، هذا اسم شامل عام للاضطرابات المعوية التي تحدث بعد تغيير في مكان الإقامة، والجو وأنواع الطعام. والأسباب المعروفة هي التبدل في وجبات الطعام، والإفراط في أكل الفواكه، خصوصاً إذا لم تغسل جيداً، وكذلك الإفراط في تجرع الكحول والخمور.

العلاج: لا تشرب المياه دون غلي أو تعقيم. وماء الشرب يشترى في زجاجات. لا تكثر من الخمر والطعام، وتجنب الطعام غير المطهو، والفواكه غير المغسولة أو غير المقشورة. والعقاقير التي يختارها الإنسان عفوياً قلما تفيده. في أثناء النوبة أكثر من شرب السوائل، وأضف الملح الكثير إن اقتضى الأمر تجنباً للاجتفاف. استعمل العقاقير المضادة للإسهال التي يصفها الطبيب. ولكن إن استمر الإسهال مع ارتفاع الحرارة واجتفاف، فعليك أن تستشير الطبيب.

القرحة الهضمية Ulcer، القرحة الهضمية تحدث لأن الأسيد يتأكل ويقضم جدران المعدة أو الاثنا عشري. إن عوامل كثيرة تساهم في إحداث هذا العطب، عادة بالتأثير الذي تجريه في بطانة

المعدة الحامية. والقرحة الحادة قد يسببها شرب الخمر، والأسبرين، وعقاقير الالتهاب الروماتزمي أو عقاقير الكورتيكوسترويد (الستيرويدي قشري) أو الضغط الحاد الذي يعقب عملية جراحية أو الحروق. والقرحة المزمنة تصيب الكهول من الرجال أكثر من النساء. وأكثرها تركز على الاثنا عشري، وسببها في الأغلب الضغط المستمر، والإكثار من الخمر، والإفراط في التدخين. أما الأعراض فمنها ألم في أعلى البطن يشعر به المريض بعد ساعتين من تناول الطعام، ويرافقه حرقة وغثيان وقيء. وهذه الأعراض يخفف من تأثيرها الحليب ومضادات الأسيد.

العلاج: إن العلاج بمضادات الأسيد والعقاقير الخاصة يساعد على التقليل من تبرز الأسيد، شأنه في ذلك شأن الوجبات الصغيرة من الطعام. ويجدر بالمصاب أن يتجنب التدخين والخمر والطعام المنكه بالأفاوية، والطعام المقلي. ولا بد للمريض من إخضاع نفسه للجراحة إن فشلت طرق المعالجة أو اختلط البراز بالدم، أو ثقبت القرحة بطانة المعدة، أو إذا حصل انسداد بعد تفاقم حالة الندوب.

القيء Vomiting، القيء سببه، ربما نزلة البرد في المعدة، أو تسمم ☎ الطعام، أو غثيان السفر، أو الحمل، أو التهاب الكبد، أو استعمال عقاقير منع الحمل، أو الإسراف في تعاطي الخمور، أو جرعة كبيرة من عقار موصوف. وقد يرافقه أيضاً قلة الشهوة للطعام، والمايغرين، أو ألم البطن والإسهال.

العلاج: العلاج يجب أن يتركز على السبب، ولكن رشفات من الماء، أو امتصاص مكعبات الجليد، أو الاضطجاع والإبقاء على دفء الجسم يساعد كثيراً في تخفيف حدة القيء. استشر الطبيب إن تكرر القيء مرتين في الساعة لأكثر من أربع

ساعات. أو إذا صاحبه الألم. أو إذا استمر أكثر من يوم. انظر أيضاً مشاكل الصغار، القيء.

الديدان Worms، الديدان الطفيلية تنتقل إلى الجسم بوساطة الطعام الملوث أو الماء الملوث، أو بعضة حيوان أو حشرة ما.

وهنالك مجموعتان أساسيتان للديدان الطفيلية: (١) الديدان المكورة، مثال ذلك: الديدان الحبلية، أو الاحياء المعوية الدودية، أو الديدان السوطية. أما الديدان الخيطية فتسبب مرض الفلاريا. (٢) الديدان المبسطة، بما فيها الوشائع التي تغزو أنسجة الجسم فتكون الأكياس الغشائية، والدود الشريطي الذي يستقر في الأمعاء.

العلاج: التشخيص يظهر الديدان في البراز. وقلما يحدث وجوده ألماً في الأمعاء، أو إسهالاً، ولكنه قد يسفر عن كسل وتوان وفتور، وقد يصف الطبيب دواء يقتل الديدان. أما الالتهاب في الأنسجة فيحتاج إلى معاينات خاصة وعلاج خاص.

مشاكل الشرج Anal Problems

الخُـرّاج Abscess، منطقة مصابة في الشرج. وأسبابها التهاب محلي ☎ ناجم عن شق في الشرج، أو الدرن، أو السرطان أحياناً. والأعراض تتراوح بين التورم وألم حادّ نابض يزداد حدة وسوءاً متى تبرّز المصاب. وأحياناً ينزف الخراج، أو يظهر إفراز من الناسور.

العلاج: لا غنى عن العملية الجراحية مع التخدير العام الشامل لتصريف ما في الخراج من مواد ملوثة. والعناية القصوى في وضع الضمادات المزيلة للعفونة يساعد على الشفاء السريع.

مشاكل الشرج

النـزف Bleeding، فقدان الدم غير المرافق للألم سببه عادة البواسير ☎ وقد يكون سببه التهاب الرّدب، **والانغماد** المعـوي، والتهاب القولون القرحي، والسرطان، والدمل الحميد، أما الدم الداكن أو الأسود فيأتي عادة من أعلى القناة الهضميـة، وسببه على الأرجح قرحة في المعدة. أما النزف المؤلم فيشير إلى وجود خراج أو ناسور.

العلاج: لا بد من زيارة الطبيب. وقـد يستعمل أداة خـاصة لفحص المعي. أو قد يفحص المعي بواسطة أشعة إكس بعد إعطاء المصاب حقنة باريوم.

شقّ في الشرج Fissure-in-ano، شق في جلد الشرج يحـدث في الغالب بعد الإمساك، مؤلم جداً ونازف أحياناً. ويصيب الأطفال والمتقدمين في السن، كما يصيب غيرهـم.

العلاج:

١ ـ استعمل التخديـر المرهمي المـوضعي، أو التحاميـل قبل التبرّز.

٢ ـ الزيوت والطعام الخشن في الوجبة تنتـج برازاً نـاعماً من حجم كبير.

٣ ـ أحياناً لا مناص من العملية الجراحية لإطالة عضلة الشرج.

الناسور Fistula، قناة تبرز على نحو شاذ بين السطح الداخلي للشرج والجلد المحيط به. ويتكون في العادة من تكرر بروز الخراج، ويكون أحياناً مصحوباً بالتهاب غشاء القـولون المخـاطي، أو الـدرن. والأعراض تتضمن الألم وإفـرازاً صديـدياً لـه رائحة كريهة.

العلاج: العملية الجراحية مع التخدير العام لا بد منها لفتح القناة.

البواسير Hemorrhoids، أوعية الدم المتمددة التي تظهـر داخل أو

خارج حلقة العضلة الشرجية. والسبب الأول هو الإمساك، أو الإسهال أو الضغط على الأوردة المحلية أثناء الحمل، وأحياناً يكون السبب دملاً. والأعراض عبارة عن نزف، وحكاك، وحرقة.

العلاج:

١ ـ يجب أن يغسل الموضع ويجفف مرتين في اليوم، ويجب أن يكون التبرّز منتظماً. ولا ضير من أخذ المسهلات الخفيفة.

٢ ـ ولا بأس من استعمال المراهم والتحاميل في الليل.

٣ ـ أحياناً يصف الطبيب عقاقير التخدير والمضادات الحيوية.

٤ ـ وقد تعطى الحقن لتسبب تجلطاً في دم دمامل الباسور. وهذه تسبب بعض الازعاج، وتعطى عادة في عيادة الطبيب..

٥ ـ تتمدد عضلة الشرج متى أعطي المصاب تخديراً عاماً.

٦ ـ أما إزالة البواسير بعملية جراحية فلا تسلم من التعقيد، وقد يبقى المصاب عشرة أيام في المستشفى متى أجريت له.

الحكاك Itching، علامة على التهاب صغير يصيب الجلد الرطب حول الشرج. وقد يرجع السبب إلى البواسير أو نتيجة مضاعفات العلاج بالمضادات قاتلة الجراثيم. أو يصاب المرء به لوجود الديدان الخيطية في أمعائه.

العلاج: يتم بغسل المكان مرتين في اليوم وتجفيف الماء تجفيفاً تاماً. ثم ذر مسحوق تلكوم الخالي من العبير. وقد يفيد أيضاً دهن الموضع بمرهم البواسير. أما إذا لم يفد هذا كله فالجدير بك أن تستشير الطبيب.

الكتلة Lump، هذه دائماً كتلة باسورية تبرز من الشرج، بيد أنها قد ☎ تكون بسبب الخراج، أو بولب المستقيم (ورم في الغشاء

المخاطي). أو هبوط البطانة المعوية في الأطفال. وقد تكون هبوطاً في الغشاء المخاطي، أو الانغماد المعوي.

التدلّي Prolapse، إصابة قليلة الحدوث ينفصل فيها الغشاء المخاطي للمستقيم عن جدار العضلة، ويتدلى من الشرج. وهذا يكثر مع الصغار. ويكون السبب أحياناً إصابة البواسير، أو الإمساك المتكرر. وهو نتوء من أنسجة طرية حمراء متدلية من الشرج.

العلاج: يشفى تلقائياً متى أصاب الصغار. أما لدى الكبار فإن الزيادة الحاصلة في الغشاء المخاطي يجب أن تبتر بواسطة الجراحة، ثم تضمّ الأطراف معاً. وقد يعطى المريض حقناً خاصة تحدث الندوب وتجعل الغشاء المخاطي يلازم جدار العضلة. وفي بعض الحالات يستعان بحلقة من سلك لتضييق فتحة الشرج.

مشاكل الظهر Back Problems

ألم الظهر Backache، هذا قد يكون من أسبابه عطب في العضلة، أو مرض في جزء ضمنيّ، كالكلية مثلاً. والإصابة المفاجئة بألم الظهر سببها في العادة عضلة ممزقة، أو رباط، أو أحياناً يكون سببها شرخاً في جزء من الفقرة. والتهاب الكلية يحدث الألم في جانب واحد مصحوباً بالحرارة، وتكرر التبويل. والالتهاب الرئوي، كذات الجنب يحدث الألم في ظهر جدار الصدر مصحوباً بالحرارة والسعال. والحيض المؤلم يسبب ألماً في المركز الأدنى من الظهر.

العلاج: الإصابة الخفيفة في العضلة والرباط تشفى متى استراح المصاب وقلل من الحركة. أما الألم الأشد فيحتاج إلى فحص دقيق يقوم به الطبيب.

وبما يساعد على تخفيف الأوجاع العقاقير المسكنة للألم، وأحياناً

مشاكل الظهر

حقنة موضعية، وكل هذه الأوجاع تتطلب تشخيصاً طبياً إن هي تواصلت ٢٤ ساعة أو أكثر.

الظهر المنحني أو المقوس Bent or curved back، إذا وقع هذا على حين غرة وصاحبه الألم، فيكون سببه تشنجاً في العضلة أو عطباً في الحبل الشوكي. (انظر ألم الظهر) وإذا بدأ هذا بالتدرج بين سن العاشرة والعشرين فإنه يحتاج إلى علاج متخصص. وهو أكثر شيوعاً لدى الفتيات والسبب غير معروف. وإذا حصل بين سن العشرين والأربعين، فسببه يعود إلى التهاب الفقر وهو مرض روماتزمي يسفر عن تشوه وتيبس في العمود الفقري، ويحتاج إلى علاج متخصص. وإذا أصاب من نيّف على الأربعين فإنه يكون متسبباً عن الفقدان التدرجي للكلسيوم من الفقرات، مع تبسط في العظمات المفضي إلى تشوه فقري- ظهر الشيخوخة المنحني.

حدب الظهر Hunchback، هذه قد تكون حالة خطيرة من حالات الانحناء والتقوس. وقد يكون الدرن هو السبب. درن الفقر عندما يقع طفل فيحطم فقرة أو فقرتين مما يحدث التشوه.

العلاج: يجب الإسراع في تطبيق العلاج فور ظهور الأعراض.

اللُّومباجو Lumbago، مرض ينتاب الإنسان منه ألم في الموَضع القطني.

الظهر البوكر Poker back، سببه تيبس في الفقرة السُّفلية ناجم عن حالة روماتزمية (انظر أيضاً الظهر المنحني أو المقوس).

عرق النَّسا Sciatica، ضغط على جزء من عصب النسا الذي يصل بين ☎ الفقرة السُّفلية في ظهر الفخذ والرجل حتى القدم، ويسبب ألماً وأحياناً خدراً في أجزاء الساق المزودة بالعصب. والنسا عادة سببه التهاب مفصلي في الفقرة أو اسطوانة منزلقة.

العلاج: لا بد من التشخيص الدقيق يقوم به طبيب، وإذا اقتضى الأمر عليه أن يستعين بأشعة إكس والتحليل الدموي. وقد يصف

العقاقير المسكنة للأوجاع، وكذلك العقاقير المقاومة للروماتزم. والمعالجة بالعوامل الطبيعية تعلم طريقة الانحناء الصحيحة بظهر مستقيم وركبتين منحنيتين، وكذلك تعيد القوة لعضلات الظهر.

القرص المنزلق **Slipped disc**، لكل عظمة في العمود الفقري إضمامة ☎ من الأنسجة الليفية تفصلها عن العظمة المجاورة. وهذه الإضمامة التي تشبه القرص لها وسط أكثر ليناً. فإذا تمزق النسيج الليفي، يبرز الوسط اللين ويضغط على عصب، فيسبب الألم وفقدان الحسّ كما يحدث مع المصاب بعرق النسا.

العلاج: ينكمش البروز أخيراً إذا استراح المصاب. وعقاقير الروماتزم قد تعين في تحقيق الشفاء. وجذب **العمود**الفقري يسبب تبدلاً في اتجاه البروز ويخفف من الضغط على العصب.

مشاكل الدم والقلب — Blood and Heart Problems

فقر الدم **Anemia**، انخفاض في طاقة الأوكسجين على حمل الدم. والأعراض لا يكاد يظهر منها شيء في الحالات الخفيفة، ولكن في الحالات الشديدة، قد يشحب لون الجلد، ويصبح التنفس لهاثاً، ويصيب القلب وجيب، والقوة وهن وضعف.

العلاج: يتوقف العلاج على السبب، ولكن في معظم الحالات يحتاج المصاب إلى إضافات من الفيتامينات، والحديد، وربما أحياناً إلى عقاقير السترويدي قشري (Corticosteroid)، وإذا تسبب فقر الدم عن نزف حادّ من جرح ما، أو من قرحة معدية، فلا مفر من العلاج السريع الفوري. وفي الحالات الأخف المتسببة عن نزف أنفي متكرر، أو عن حيض شديد فيجب معالجة السبب، وإعطاء المريض أو المريضة أقراص الحديد.

ومتى قل الأوكسجين الذي يحمل خلايا الدم الحمراء، فالسبب

مشاكل الدم والقلب

في الغالب يكون نقصاً في الغذاء الغني بالحديد، والفيتامين ١٢، (وهذا النقص يحدث فقر الدم الوبيل)، والحمض الفولي، والفيتامين (ج)، وبعض المعادن كالنحاس والكوبالت.

وينتج عن الملاريا تدمير سريع لخلايا الدم الحمراء، وكذلك عن بعض العقاقير، وقد يحدث التدمير هذا عندما تكون خلايا الدم الحمراء هشة إلى حدّ كبير ويكون السبب ـ خلقياً ـ فقر دم الخلية المنجلية أو فاقة الدم البحرية.

الذبحة الصدرية Angina pectoris، الذبحة الصدرية ألم في الصدر ينشأ عن نقص في الأوكسجين الذي يصل عضلة القلب. وهو في العادة نتيجة التمارين الرياضية. والأعراض المعروفة والمؤكدة هي الألم الشديد في وسط الصدر الذي قد يمتد فيطول الرقبة والفك، نزولاً إلى المنكبين، وإلى الذراع أو الذراعين، ثم إلى اليد. ويرافقه أحياناً لهاث أو ضيق نفس أو إغماء أو تفصد العرق. ويزول بعد الراحة التامة.

العلاج: أنواع من العقاقير ترفع الألم وتوسع من أوعية الدم. والذبحة الصدرية مؤشر إلى مرض القلب، ولكنها لا تنتهي عادة بنوبة قلبية. والعناية مع الحمية والتمارين الخفيفة تحول دون تطور المرض القلبي إن كان موجوداً.

تصلب الشرايين Arteriosclerosis، إنه فقدان المرونة في شريان بسبب زيادة السمك في جدار الشريان، ويضاعف ضغط الدم العالي من خطورته، وكذلك ارتفاع نسبة الكولسترول والمواد الدهنية في الدم، والتدخين، ومرض السكري. مبدئياً لا تظهر أي أعراض واضحة، ولكن المريض يكون متعرضاً لتكوّن الجلطة وللنوبة القلبية، وللسكتة.

العلاج: الوقاية خير من العلاج. تمرينات نظامية يومية إلى أن تشعر بقصور في النفس، وخفض كمية الكولسترول في الدم،

بالتعفف عن الأكل الغني به. والانقطاع عن التدخين، وخفض الوزن، وبين الوقت والآخر جراحة شريانية، لإزالة قطعة معطوبة من الشريان، هذه من اللزوميات للتحكم بالمرض وكبته.

ضغط الدم Blood pressure، الضغط المرتفع عادة يرافقه تضيق في الأوعية المحيطة كما يحدث بإصابة تصلب الشرايين، أو يرافقه خلل في أمراض الهرمون أو الكلية. قد يكون ضغط الدم منخفضاً أكثر من اللازم نتيجة مرض. وهذا يزيد من احتمال فقدان الوعي بسبب النقص الحاصل من جراء ذلك في كمية الدم الواردة إلى الدماغ.

العلاج: إذا صاحب ضغط الدم المرتفع بدانة وقلق، فيجب معالجة الأمرين في البدء. وهنالك من العقاقير أنواع تخفض الضغط إلى المستوى الطبيعي، ولكن الطبيب يقرر تطبيق العلاج أو الاغضاء عنه.

مشاكل الدورة الدموية Circulation problems، يتأثر الجسم بطرق شتى متى طرأ على الدورة الدموية طارىء من خلل، أو فتور، أو توانٍ. فالسنون معاول هدم والإنسان يتقدم في العمر فتتخثر الأوعية أو تتمدد، ويصيب الأصابع موات، والأطراف ازرقاق ناشىء عن النقص في الأوكسجين. وتتقرح الأيدي، ويتعرض الإنسان للدوار والإغماء.

ويؤثر الخلل الذي يصيب الدورة في شكل **تصلب الشرايين**، **والتهاب الوريد**، والدوالي، في الدورة كافة، وبذلك يتزايد الاحتمال من وقوع الخطب، ويتعرض المرء **للجلطة** المفاجئة، أو **للسكتة**، أو **قصور القلب**.

العلاج: لتجنب مشاكل الدورة الدموية، وما ينجم عنها من مضاعفات، عليك أن تقلع عن التدخين، وتقلل من وزنك إن كنت بديناً، وتأكل الطعام المتوازن الخالي من الدهن، وتتخذ

مشاكل الدم والقلب

جانب الاعتدال في أكل المواد السكرية والنشوية، وتتناول الكثير من الفيتامينات والمعادن، وتقوم كل يوم بالتمارين المتعبة بعض الشيء.

موات الأصابع Dead fingers، شعور بالخدر والتنميل في الأصابع، يصحبه تيبس. والسبب قلما يكون خطراً، إلا إذا كان المرفق مصاباً بكسر يحول دون توارد الدم. وحساسية أوعية الدم المفرطة ضد البرد يحدث أيضاً هذا الخدر والتنميل في الأصابع، كما يسلبها من لونها الطبيعي.

الإغماء Fainting، الإغماء سببه هبوط مفاجىء في ضغط الدم فتقل ☎ الكمية الواردة إلى الدماغ، ويسفر هذا عن فقدان للوعي. والإغماء قد يكون له علاقة وثيقة بالحرارة المرتفعة أو **فقر الدم**، أو الحبل، أو الإعياء، أو الجوع، أو الوقوف مدة طويلة، أو النزف، أو الإكثار من تناول العقاقير. ويسبق الإغماء، دوار وجفاف في الفم، والعرق البارد، وصعوبة الرؤية بوضوح والغثيان. وهذه إنذارات ينبغي للإنسان متى انتابته أن يضطجع، أو يضع رأسه وهو قاعد بين ركبتيه.

الغنغرينا Gangrene، أو موت رقعة من الأنسجة في جسم حي. وسببها ☎ في العادة انقطاع ورود الدم إلى المكان المتأثر. وقد يكون هذا نتيجة حادث، أو تصلب الشرايين المفرط، أو التهاباً شديداً، وأحياناً يكون سببه قضمة الصقيع. والغنغرينا الجافة في العادة تصيب الأطراف، وبنوع خاص أصابع القدم وأصابع اليد، فتذبل الأنسجة وتسودّ. والانسداد المفاجىء لشريان ينجم عنه تورم مؤلم في الموضع المصاب، وقد يلتهب. والالتهاب مع المورد الدموي الضعيف يسفر عن إصابة بالغنغرينا. وتسودّ الأنسجة المصابة وتصرف الذّنن.

والغنغرينا الغازية التهاب عظيم الخطر في الأنسجة بعد إصابتها

بجرح. وهي تفرز الغازات والسموم، وتقتل المصاب بعد أن يمتد تأثيرها إلى الجسم كله.

العلاج: الجأ دون إبطاء إلى الطبيب. ضع على الموضع المصاب ضمادة خفيفة جافة. لا تحاول تسخين الموضع. من الضروري دخول المستشفى والخضوع للعلاج الفوري بالمضادات الحيوية. وأحياناً تكون الجراحة إجراءً محتمًا تحسيناً لتوارد الدم.

النوبة القلبية Heart attack، عبارة عامية تحمل معنى التجلط التاجي، والسبب انسداد لفرع من الشريان التاجي. وهذا الانسداد يمنع وصول الدم المؤكسج إلى جزء من عضلة القلب، ويشل حركته. والأعراض تتمثل في ألم شديد في الصدر، وقد يمتد إلى الكتف أو الكتفين، أو ينحدر إلى الذراعين واليدين، ثم يرتفع إلى الرقبة، والحنك. ولا يسلم البطن في أعلاه من الألم هذا. ويرافق الألم غثيان وقيء وتعرّق، ويتعرض المصاب للصدمة بسبب الهبوط في الضغط الدموي، وفقدان الانتظام النبضي.

العلاج: لتدليك القلب راجع الإسعاف الأولي صفحة (١٤ و١٥).
متى زايلت النوبة المريض ينبغي له أن يلازم الفراش في البيت أو المستشفى. وقد يعطى العقاقير المقاومة لتجلط الدم. بعد الإبلال على الناقه أن يمارس التمارين بصورة منتظمة، وأن ينقص من وزنه، ويقلع عن التدخين، ويقلل إلى أقصى حدّ من دهن اللحم.

قصور القلب Heart failure، عجز القلب عن ضخّ الدم في أنحاء الجسم كلها يسمى قصور القلب. وقد يكون السبب تلفاً في الصمام، أو ارتفاعاً في ضغط الدم، أو عطباً في عضلة القلب نتيجة نوبة قلبية. والأعراض تشتمل على تقطع النفس، واللهاث، وانتفاخ الكاحل، والسعال، ومسحة زرقاء تعلو الشفتين.

مشاكل الدم والقلب

العلاج: العناية الطبية الفائقة، والعقاقير المنعشة للقلب والمدرّة للبول. كل هذا من اللزوميات. مع ملازمة الفراش والاستعانة بالأكسجين، إن اقتضى الأمر تسهيلاً للتنفس.

اللّوكيميا Leukemia، أو ابيضاض الدم. إنه سرطان خلايا الدم البيضاء. والأسباب مجهولة في معظم الإصابات. فهو يظهر فجأة، أو شيئاً فشيئاً. والأعراض تشتمل على ألم في الحلق، وحرارة مرتفعة، وتوعك وضعف، وانتفاخ الغدد، وفاقة في الدم.

العلاج: فعالية العلاج يقررها نوع الداء. أما العلاج المتبع والسائد فهو العلاج الكيميائي الذي تستعمل فيه العقاقير القاتلة للسرطان.

الشقيقة Migraine، صداع شديد متكرر، يصحبه في أكثر الأحيان غثيان واضطراب في البصر. وهو صداع نصفي، والأسباب مجهولة. أول إشارة له اضطراب البصر ـ ضيق النطاق المرئي، أو لمعان كالشرر تلقاء العينين. ويأتي بعد ذلك الصداع النصفي الفالق، والنفور من الضوء والضجة. ومع الأطفال يعتبر القيء المتكرر مقدمة للشقيقة متى شبوا عن الطوق.

العلاج: الأسبرين الفوار يؤخذ بسرعة متى بدأت النوبة. هو أفضل علاج يمكن اللجوء إليه. اضطجع في مكان هادىء استشر الطبيب فقد يسدي إليك النصح.

الشحوب Paleness، أو الامتقاع، يشير إلى نقص الدم الوارد إلى الجلد، وقد يكون علامة شعور بالبرد، أو النهك، أو مرض شفي منه المرء، أو الصدمة، أو فقر الدم، وإذا استمر فعلى الإنسان أن يرى الطبيب.

الوجيب Palpitations، أو خفقان القلب السريع. النبض العادي الطبيعي في جسم البالغ من الناس وهو في وضع مستريح يتراوح

مشاكل الدم والقلب

بين ٧٠ و٨٠ نبضة في كل دقيقة، ويسرع النبض بعد أداء التمارين الرياضية، أو إذا تعرض الإنسان للقلق والاضطراب، أو أكثر من التدخين، أو نشطت الغدة الدرقية فيه، أو إذا كان مصاباً بداء القلب. والخفقة البطيئة النظيمة نجدها في الرياضي المدرب وهو مستريح، وكذلك متى قل نشاط الغدة الدّرقية.

ويفوت القلب أحياناً خفقة أو أكثر. وهذا بسبب التدخين، أو بسبب مرض في القلب. وكل شك في صحة القلب يجب أن يبحث مع الطبيب، لأن الفحوص كثيراً ما تجنب القلب مرضاً خطراً قد لا يسلم منه الإنسان.

التهاب الوريد Phlebitis، التهاب وريدي، عادة في الساق. وهو ☎ مرض يكثر بعد المخاض والوضع، ومتى كان الشخص مصاباً بالدوالي، أو في أثر إجراء عملية جراحية. فالجلد فوق الوريد حساس وقد يفقد لونه. وتنتفخ الساق أحياناً. والالتهاب قد يسفر عن تكون الجلطة الدموية.

السكتة Stroke، شلل فجائي موضعي مرده إلى عطب في الدماغ أو الحبل الشوكي. والسبب في أغلب الحالات هو سد في الدماغ، أو تجلط. والسكتة قد تسفر عن شلل تام في جانب من الجسم، مع فقدان النطق. والسكتة الخفيفة مع وهن وخدر وقتيين وتلعثم اللسان في الحديث والرؤية المزدوجة قد يعقبها شفاء تام. على أي حال، يجب تبليغ الطبيب واستدعاؤه.

التجلط Thrombosis، جلطة تتكون في الدورة الدموية وتعوق الدفق ☎ الدموي. وقد ينتج عنها نزف إن سفرت الجلطة عن انفجار في الوعاء الدموي. والإنسان معرض للجلطة متى كان مصاباً بمرض من أمراض الأوعية الدموية، كتصلب الشرايين والتهاب الوريد، والدوالي، وتكون أيضاً بتأثير جانبي يحدثه التدخين، أو استعمال أقراص منع الحمل. والتجلط ليس بالضرورة مرضاً. فالتجلط في

مشاكل الدم والقلب

الأوعية الصغيرة يحدث دائمًا قـرب موضـع مصاب بعـطب أو عدوى.

وجلطة الشـريان العميقـة تصيب عـادة الأوعيـة الكبيـرة في عضلات بطن الساق، أو الفخذ، أو الحوض. وقد تحدث بعد الوضع أو العملية الجراحية. وأول إشارة قد تكون انتفاخ بطن الساق مع ما يرافق الانتفاخ من ألم. وأما الجلطة السطحية فقد تحدث بسبب التهاب الوريد . أما الجلطة في الشريان فتشكل الخطر على الحياة. والجلطة التاجية يتبعها نوبة قلبية. والجلطة في الساق المتصلبة الشرايين يتبعها أحياناً إصابة **بالغنغرينا**. أما في الدماغ فالجلطة تسفر عن سكتة.

العلاج: يمكن تجنب الجلطة بمباشرة التمارين بعد عملية جراحية، أو في بعض الحـالات، باستعمـال الأدويـة المقـاومـة للتجلط. والجلطة في وريد عميق يعالج أيضاً بالأدوية المقاومة للتجلط. وفي الوسع معالجة جلطة الدوالي بنجاح بالتدفئة الموضعيـة وعقاقيـر الروماتزم وتلك القاتلة للألم.

الشرايين الدالية Varicose veins، هذه شرايين مشوهة متوسعة موجودة عادة في الساق. وقد يكون سببها عطباً أصاب الصمامات بعد التجلط أو الحمـل. أو بسبب عاهـة خلقية في الصمـامـات. والضغط الدموي مع غياب التنظيم الصمامي يسبب الانتفـاخ للشرايين، فتفقد مرونتها، وتبقى متمغطة متوسعة. والأعراض تتضمن ألماً في الساق أو الساقين، وانتفاخاً وتقرحاً وأكـزيما في الكاحلين، وأحياناً التجلط.

العلاج: جرابات من مطاط تسند الشرايين، ورفع الساقين في وِضعة الجلوس. وقد تحقن الشرايين لتعطيلها نهائياً. وبعد الحقن يترتب على المريض أن يربط ساقيه ربطاً شديداً محكمًا ليضمن بقاء جـدران الشرايـين متصلة وملتصقـة بعضهـا بـالبعض الآخـر.

والجراحة لاستئصال شريان أو لقطعه في مواضع مختلفة لتجنب الضغط الظهري في الشريان المعطوب قد يكون إجراءً ضرورياً. وكذلك إذا انفجر شريان دالية ـ انظر الإسعاف الأولي لحالة طارئة صفحة (١٨).

مشاكل الثدي Breast Problems

الخُرّاج Abscess، خراجات الثدي تظهر عادة أثناء الرضاع. وسببها ☎ التهاب ينتقل بالعدوى، بواسطة الحلمة التي يعتريها تشققات. أو لإهمال قواعد النظافة. والأعراض آلام موضعية، وتورم واحمرار.

العلاج: المطلوب استعمال العقاقير المضادة للجراثيم. وبالطبع متى أوعز الطبيب بذلك، وفي الحالات المتفاقمة لا غنى عن الجراحة لتصريف محتوى الخراج.

ثديا الطفل Baby's breasts، أحياناً ينز ثديا الطفل الحديث الولادة بالحليب. ويحدث هذا لأن الهرمونات المستحثة للحليب في دم الأم يمرّ في الدورة الدموية للطفل، ويبقى لاستحثاث الأعضاء المفرزة للحليب لدى الطفل. وهذه العملية تنقطع بالطبع في بضعة أيام.

فحص الثدي Breast examination، يقتضي على المرأة إخضاع ثدييها للفحص بانتظام في يوم معين من الشهر. ففي أمام المرآة، ابسطي يديك على جانبيك وانظري إلى شكل ثدييك لتتأكدي من سلامتهما من أي طلع. ثم اضطجعي على ظهرك وتحسسي كل ثدي براحة اليد. والنصف الخارجي من الثدي يجب تحسسه بيد الجانب الثاني. اقرصي الثدي بالباهم والأصابع، لن تجدي إلا الأنسجة الطبيعية السليمة، بينما براحة اليد

مشاكل الثدي

المنبسطة تستطيعين أن تلمسي شذوذاً حديثاً في بنية الثدي. فإذا اعتراك الشك استشيري الطبيب في الحال.

تطور الثّدي Development, breast، تطور الثدي في المراهقة يرافقه في الغالب ألم وشعور بالضيق. ولمعظم النساء ثدي أكبر قليلاً من ثدي، وكل تطور لا يعتبر من الشذوذ البنياني.

وبين الفتيان المراهقين يصحب هذا التطور ألم في الثديين لا يدوم طويلاً بعد سن الحلم. ومع أن هذا قد يثير قلقه وقلق ذويه، ولكنه ظاهرة وقتية لا تلبث أن تختفي.

الكتَلة Lump، الكتلة في الثدي ليست من الضروري أن تكون سرطاناً. ولكن من الأفضل أن يعاينها الطبيب. وهناك أساليب عدة تتمكن متضامنة من وضع التشخيص الصادق الدقيق. وقد يضطر الطبيب إلى استئصال الكتلة لإجراء الفحوص المخبرية عليها. والإشارات إلى وجود السرطان لا تخفى على الطبيب متى قام بالفحوص والتحاليل اللازمة.

العلاج: إذا تأكد وجود السرطان لا بد من استئصال الثدي قبل إخضاع المريضة إلى العلاج التابع بالأشعة والعقاقير القاتلة للسرطان، وهي من العقاقير الكيميائية.

التهاب الثدي Mastitis، التهاب في الثدي ربما يتسبب عن خراج في ☎ الثدي أو عن التهاب إثر مرض في الحلمة أو الحلمتين. الأعراض الأكثر بروزاً هي حساسية في أنسجة الثدي يفوق الألم منها ألم الحيض. ويحمرّ الثدي من الالتهاب. ويحدث هذا أثناء الإرضاع إذا ما سرت العدوى إلى الثدي من الحلمة التي أهملت ولم تطهر أو تغسل.

العلاج: يجب استشارة الطبيب. والعقاقير المضادة للجراثيم

تساعد في تخفيف الالتهاب الحاصل. ويجب أن تنقطعي عن إرضاع الطفل كي لا تمرري العدوى إليه.

مرض الحلمة Nipple disease، أحيانا يخرج سائل لبني يميل إلى الصفرة أثناء الحيض أو عندما تأخذين أقراص منع الحمل. وقد تتألم الحلمة عند الإرضاع. وأي إفراز آخر أو ألم يجب أن يحاط الطبيب علماً به. وإذا علا جلد الحلمة الاحمرار، أو ظهر متندياً دون سبب، فأحر بك أيضاً أن تستشيري الطبيب. وقد ينمو في منطقة الخِضْب من الحلمة أكياس صغيرة، وهذه لا أهمية لها وفي الطوق إزالتها.

الحجم Size، الثدي يتفاوت تفاوتاً عظيماً في الحجم، والصفة الوحيدة للحجم الطبيعي الذي يعار للثدي هو ذلك الذي يمليه رأي الناس في الثدي الجميل في حينه. على كل، فإن الثدي الذي يزيد حجمه كثيراً قد يسبب القلق والخوف، بينما متى صغر الحجم تشعر المرأة بنقص في أنثويتها.

العلاج: في بعض الحالات يساعد العلاج النفسي على تلطيف مزاج المرأة وتبديد فزعها. وفي الوسع الخضوع لعملية جراحية تصغر منه أو تكبره، ولكنها جراحة باهظة التكاليف، ولا تضمن فعاليتها الدائمة.

الألم من اللمس Tenderness، الألم في الثدي، أو التورم، أو الوخز أمر طبيعي قبل العادة الشهرية. أما إذا بقي هذا الألم أو التورم أو الوخز طوال الشهر، أو إذا كان شديداً فعليك أن تستشيري الطبيب. (انظري أيضاً التهاب الثدي).

مشاكل الصدر والتنفس Chest and Respiratory Problems

مرض المرتفعات Altitude sickness، ردّ فعل الجسم للنقص في

محتوى الهواء من أوكسجين في الأمكنة المرتفعة. وهذا يحدث في الغالب أثناء الارتفاع السريع إلى أكثر من ٢,٥٠٠ متر، مع أن بعض الأشخاص لا يتأثرون حتى على ارتفاع ٤,٠٠٠ متر. وتتضمن الأعراض الصداع، واللهاث، ووجيب القلب، والغثيان، والإسهال، والتهافت.

العلاج: في الحالات الخفيفة، الراحة كفيلة بزوال العارض. أما الحالات الأكثر خطورة فإنها تتطلب الإسعاف بالأوكسجين، ومدرّات البول، والعودة إلى مرتفعات أقل. وأولى بالمريض المعاني من أمراض الرئة أو القلب أن يستشير الطبيب قبل أن يعمد إلى تسلق الأماكن المرتفعة. أما الطائرات الحديثة فلا خوف من ركوبها فهي مكيفة بطريقة أمينة مضمونة.

الربو Asthma، الربو حالة ضيق في النفس بسبب تشنجات تصيب قصبات التنفس الصغيرة. وهو مرض موروث عادة وقد يكون له صلة بالأكزيما وحمى القش، ولكنه قد يكون مسبباً عن الالتهاب، أو نزلة برد، أو اضطراب نفسي. والمضاعفات قد تتضمن البرونشيت والنومونيا والامفزيما.

العلاج: قد يستعان بالعقاقير التي تساعد على توسيع القصبات. بعض هذه العقاقير تستنشق من أداة خاصة. والنوبات يمكن تجنبها أو تلافيها في مرحلة باكرة باستعمال موسعات الشعب أو مضادات الهستامين، أو بالاستعمال المنتظم للكورتيكوستيرويد ايروسول أو منشقة الصوديوم كروموغليكات.

نفث الدم Blood, spitting of، أي نزلة برد أو التهاب صغير في أجهزة التنفس قد ينجم عنه تمزق في أوعية الأنف والحلق الدموية الصغيرة، فتظهر خيوط من الدم في البصاق. وهذا أمر طبيعي لا يمثل الخطر. كما أن إصابة اللثة أو الأسنان بالتهاب، يسبب مثل هذا النزف الثانوي.

مشاكل الصدر والتنفس

أما الدم الفاتح الذي يسعله المرء من رئتيه فقد يكون عارضاً خطراً، ولكنه في الغالب يكون بسبب التهاب الشعب (البرونشيت). ولكنه قد يكون أيضاً بداية السل أو السرطان في الرئة أو حدوث جلطة دموية في مكان ما ولكنها استقرت في الرئة.

العلاج: إذا كان النزف غزيراً فينبغي استشارة الطبيب فوراً لكي يعمل على تشخيص السبب.

اللهاث أو انقطاع النفس Breathlessness، إذا كان عارضاً حاداً ☎ ويحدث أول مرة، فهو يعني أن شيئاً ما تنشقه المصاب. وانقطاع النفس الفجائي قد يكون الباعث عليه انثقاب في الرئة أو جلطة دموية، أو سقوط شديد في القلب، أو مرض كالنومونيا أو الخناق، أو الذبحة. أما الانحباس المتكرر فهو من أعراض الربو، أو سقوط القلب، أو توتر شديد. هذا الانحباس قد يكون مرده إلى أسباب متعددة، كفقر الدم، أو القلق، أو الربو، أو سرطان الرئة، أو سقوط القلب المتكرر المزمن. وانحباس النفس الملازم والمثابر يرافق الإصابة بالتهاب الشعب التنفسية، أو الامفزيما، أو لأمراض الرئة كتغبر الرئة الذي يصيب العمال في المصانع والمناجم.

التهاب الشعب الحاد Bronchitis, acute، يتضح أمره من السعال ☎ المتبوع بالبلغم الكثيف، والمرفق بألم حاد وراء عظمة الصدر، كما يرافقه ارتفاع الحرارة والانحراف الصحي. وهو عادة يصيب الإنسان بعد نزلة برد.

العلاج: أقلع عن التدخين واستشر الطبيب. والخطوات التالية تساعد إلى درجة كبيرة في تعجيل الشفاء.

ليستنشق البخار الحار المنقوع فيه المنتول، وهو خليط مسكن للسعال الليلي. أما في النهار، فينبغي أن تكون الحجرة دافئة،

وأن يكون الطعام خفيفاً، والسوائل التي يشربها كثيرة. ويعطي الطبيب العقار المضاد للجراثيم إن ارتأى ذلك. ولا يدوم المرض أكثر من أسبوع إذا كان المريض قد اتخذ الحيطة اللازمة. بيد أن السعال يبقى أسبوعين آخرين على الأقل.

التهاب الشعب المزمن Bronchitis, chronic، **الربو**، أو **التدخين**، أو التلوث الصناعي، أو التهاب الشعب الحاد يدمر بطانة قنوات التنفس، ويعوق تصريف المادة المخاطية من الرئتين. ولأن هذا التصريف أشد بطئاً في الليل، فإن السعال يحدث في الصباح لإخراج البصاق (النخامة). وقد يستمر السعال طوال ساعات النهار. والنوبات المتكررة مع التهاب الشعب الحاد تحتاج على الفور إلى العلاج بالعقاقير المضادة للجراثيم.

العلاج: أقلع عن التدخين، وتجنب بيئة ملوثة. والتمارين التنفسية تساعد على إبقاء الرئتين خاليتين من البصاق.

التهاب القناة التنفسية Catarrh، التهاب غشاء الأنف مع إفراز مخاطي كثيف، ويكون السبب تكرر نزلات البرد، أو التهاب الأنف أو غشائه المخاطي المحرك للأوعية، أو التهاب الجيب المزمن، أو الورم في الغشاء المخاطي، أو الحساسية، أو التهيج بسبب الغبار أو **التدخين**.

انضغاط في الصدر Chest, tightness in the، هذا شبيه بشعور من ☎ يؤدي تمارين مرهقة. وقد يكون عارضاً لمرض تنفسي كالربو أو النومونيا. أو قد يكون ناجماً عن القلق وعسر الهضم.

نزلة برد عادية Cold, common، أعراض النزلة العادية قد يكون سببها أكثر من أربعين نوعاً من الفيروس. ونزلة البرد التهاب ينتقل إلى الغير بسرعة البرق. والأعراض تشتمل على العطس، والتهاب الحلق، واحمرار العينين، والتوعك العام، وألم في العضلات،

يتبعه سيلان في الأنف يدوم بضعة أيام. وتدوم النزلة أسبوعاً آخر.

العلاج: العقاقير التالية تساعد وتخفف إلى حد كبير: المضاد للهستامين، والأسبرين، والأقراص التي يمتصها المريض، والرشوش الأنفي. ابق في جوّ دافىء متى كانت المرحلة حادة، ويفضل أن تبتعد عن الناس كي لا تنشر العدوى.

السعال Caugh، صوت ضاج ينقي ما داهم المسالك التنفسية مما شابها وعلق بها. وقد يكون السبب نزلة البرد في الأنف التي تسيل إفرازاتها إلى الحلق، أو التهاب الحلق، أو الربو، أو التهاب الصدر كالتهاب الشعب التنفسية، والنومونيا، والحجاب الحاجز بسبب اضطرابات معوية، كالتهاب الأمعاء، أو بسبب عادة عصبية، أو اضطراب وقلق (انظر أيضاً الأمراض المعدية: **كالسعال الديكي**).

خناق Croup، سعال ضاج، سعال مزعج مصحوب بصوت خشن يتبع ☎ التنفس. وهذا يكثر بين الأطفال والصغار الذين تكون أنابيب التنفس ضيقة فيهم. وقد يصيب الطفل انسداد جزئي في حبل الصوت نتيجة عدوى أو استنشاق جسم غريب. ويرافق المرض أحياناً مرض تنفسي صغير، ولكنه لا يشكل الخطر إلا إذا كان الطفل يعاني صعوبة في التنفس.

العلاج: جو دافىء رطب يخفف من الأعراض. والأولاد يحتاجون أيضاً إلى كلام مطمئن يوحي بالثقة. وقد يساعد مضاد الهستامين أيضاً في تسهيل التنفس، إذا أجلس الطفل بين وسائد. وهذا المرض يخيف الوالدين أكثر مما يزعج المصاب، الذي لن يلبث أن يستسلم للرقاد رغم الصعوبة التي يعانيها في التنفس.

مشاكل الصدر والتنفس

الامفـزيما Emphysema، ضيق خـطير يصيب الـرئـة من سـطحهـا الداخلي، بسبب العطب اللفي يحلّ بأكياس الهواء الدقيقـة. وهذا العطب ينجم عن التهاب الشعب الهوائية والربو. ومتى قام المريض بحركة عنيفة فإن نفسه ينبهر ويتقطع.

التهاب الحنجرة Laryngitis، التهاب الحنجرة الحاد يعقب التهاباً في الحلق يؤثر في الحبل الصوتي. ويتحول إلى مرض مزمن إن استعمل المريض صوته أثناء نوبة حادة. ويزيد الحالة سوءاً إذا استمر بالتدخين أو بشرب الكحول.

العـلاج: تمضمض بانتـظام بمستحضر مـطهر للفم. قلل من الكـلام. ومتى تكلمت فبصـوت خفيض. أمـا إذا استمـرت الأعراض فينبغي لك أن ترى الطبيب .

ذات الجنب Pleurisy، التهاب في غشاء الجنبة المبطن لتجـويف ☎ الصدر والمحيط بالرئة. ويكون الألم شديداً للغاية عند التنفس أو السعال أو الحركة. وقد يصيب المرء بعد داء النومونيا (ذات الصدر)، أو إذا كان مصاباً بالسرطان، أو بجلطة دم، أو بالتهاب جرح ما.

العلاج: يجب أن يراك الطبيب فوراً، كي يصف لك العلاج اللازم. اجلس في السرير وضع إضمامة ساخنة على الجانب المتألم. وستحتاج إلى العقاقير القاتلة للجراثيم، وكذلك إلى دواء مسكن للسعال، وآخر مسكن للأوجاع.

النومونيا (ذات الرئة) Pneumonia، التهاب خطر يصيب أنسجة الرئة. ☎ ويحدث في الغالب كالتهاب شعبي رئوي بعد إصابة بالتهاب الشعب. وقد يصيب المرء أيضاً التهاب فصّي رئوي. وذات الرئة تحمله إلى الإنسان أنواع من الجراثيم أو الفيروسـات. والأعراض تتضمن السعال وارتفاع الحرارة، وذات الجنب. وكل

مشاكل الصدر والتنفس

هذا يحدث فجأة أو شيئاً فشيئاً بعد نزلة بـرد أو التهاب في الشعب.

العلاج: العقاقير المضادة للجراثيم ضرورية، وتمارين التنفس، واستنشاق البخار وتنـاول العقاقيـر المسكنة لـلألم، والعقاقيـر المهدئة للسعال. ويجب أن تتوقف عن التدخين. وهذا الداء خطر بنوع خاص على كبار السن وعلى من يقاسي من مرض آخر.

التدخين Smoking، نلتدخين تأثير بالغ الخطورة فـي الصحة. والذين يدخنون ٢٥ سيجارة في اليوم يتعرضون للموت بالتهاب الشعب الصدرية عشرين مرة أكثر مما يتعرض له الذين لا يدخنون. وسرطان الرئة يقتل رجلاً من كل سبعة رجال تتراوح أعمارهم بين ٥٥ و٦٠سنة. والتدخين يزيد من احتمال الإصابة بمرض القلب، وتصلب الشرايين، وسرطان المثانة، وهو عامل فعال يساهم في عمى البصر، والقرحة وغير ذلك. أما المرأة التي تدخن، فقد تلد طفلاً ميتاً متى كانت حبلى، وكذلك تتعرض لخطر الإجهاض، وإذا ولدت فسيكون طفلها أقل حجماً من الطفل الطبيعي.

العلاج: ابحث العادة مع طبيب. والتوقف عن التدخين يعوزه الإرادة والتصميم. وقد ينصح الطبيب بأنواع من العقاقير التي تساعدك على ترك السيجارة.

التهاب الرغـامى Tracheitis، التهاب في الـرغامى لـه شبه عـظيم بالتهاب الحنجرة والتهاب الشعب. ومن أعراضه السعال الذي يسبب الألم وراء الجزء الأعلى من عظمة الصدر. ويرافقه أحياناً حرارة مرتفعة بعض الشي.

العلاج: استنشاق البخار، وعقار السعال، وغرفة دافئة ندية، أما إذا استمر المرض أو أمسى لا يحتمل فلا بد من اللجوء إلى الطبيب.

مشاكل الصغار

مشاكل الصغار Children's Problems

التبليل في الفراش Bed-wetting، البيلة الليلية في الفراش شائعة بين الأطفال الذين لم يبلغوا السنة الثالثة من عمرهم. ولكن معظم الأطفال يكفون، خصوصاً متى ناهزوا السادسة. غير أن بعضهم يبلل أحياناً حتى في العاشرة. وإذا توقف الطفل عن التبليل ثم عاد إليه، فهناك حتمًا سبب عاطفي انفعالي.

العلاج: انتظري التحسن الطبيعي، مع مواصلة التشجيع. ومن المحاولات الناجحة تسجيل عدد الليالي التي بلل فيها، وعدد الليالي التي بقي فيها فراشه جافاً.

الطفل الأزرق Blue baby، قد يولد الطفل بلون أزرق خفيف، والسبب ضعف الدورة الدموية، وما تحدثه من صعوبة في التنفس بعد الولادة مباشرة.

والازرقاق يظهر بوضوح في الشفتين وشحمة الأذن وأطراف الأصابع. في بعض الحالات لا يختفي الازرقاق، بل يمتد إلى اللسان مما ينذر بعطب خطر في الجهاز التنفسي، أو في القلب. والثقب في قلب الطفل يضفي عليه اللون الأزرق، مثل هذه العلل يجب أن تعالج على الفور بالجراحة، أو بعد أن يبلغ الطفل السنة من عمره.

تقوس الساقين Bow-legs، عندما يبدأ الطفل في المشي وهو عادة يبدأ ما بين الشهر الثاني عشر والثامن عشر، تتقوس الساقان إلى الخارج. ومتى بلغ الثالثة من عمره تستقيم الساقان بالتدريج، بل وتصطك الركبتان، ويزول هذا التقوس والاصطكاك وتصبح الساقان طبيعيتين متى ناهز الرابعة.

انحباس النفس Breath-holding attack، تحدث النوبة في العادة بين السنة الأولى والرابعة. وتبدأ فجأة على أثر صدمة أو حادث أو

ثورة انفعال وغضب. فالطفل يصرخ ويحبس نفسه عشرين ثانية تقريباً، ثم يزرقّ وجهه ويسقط فاقداً الوعي. ولكنه يستعيد وعيه بعد خمس عشرة ثانية. والنوبة تشبه نوبة الصرع، ولكن الغضب والفزع وهما المؤشران للنوبة ينفيان الإصابة بالصرع.

العلاج: تجاهلي النوبة إن أمكنك. ولا ترضخي له ولغضبه. ولا بد لك من معالجة الأمر بالصبر والتفهم لكي تتحسن حاله مع الوقت. ومن المستحسن أن تستشيري الطبيب إذا تكررت النوبة.

المغص Colic، المغص في الطفل إشارة إلى ألم في البطن. فالطفل يبكي ☎ ويرفع ركبتيه بتألم وكأنه يستغيث. والمغص سببه الأول الريح وعدم التخلص منها بعد وجبة الإرضاع. وعند بلوغ الطفل الشهر الثالث من عمره يكون للمغص أسباب عدة، كالإسراع في إرضاعه، وريح البطن، والسأم، والتبديل الطارىء على غذائه، بعد إضافة بعض المواد الصلبة. وقد يسكن لفترة، كما تستطيع الأم أن تخفف منه بإعطائه دواءً خاصاً يصفه لها الطبيب. إلا أن المغص قد يكون ناجماً عن مشاكل خطيرة وخطرة كالفتق، أو التواء في أحد الأمعاء، أو الانغماد المعوي، وهذا يجعل الطفل يواصل البكاء. مما يدل على تزايد الشعور بالألم. ولا غنى عن الطبيب في هذه الحالة. أما في الطفل الأكبر سناً فالمغص يكون سببه على الأرجح طعاماً لا يناسبه، أو مرضاً في الأمعاء، أو التهاب الزائدة الدودية.

الإمساك Constipation، صعوبة التبرز لتيبس الغائط. هذا هو الإمساك. وهو شائع بين الأطفال متى أصابهم بعض الاجتفاف. وأحياناً يكون السبب التركيز الشديد في الطعام. وأحياناً أخرى يكون السبب تمزقاً في جلد الشرج ينجم عنه الألم والنزف كلما حاول التبرز.

العلاج: اعطيه المزيد من السوائل. وإذا كان في عمر متقدم

اعطيه الفواكه والخُضر. ولا بأس أحياناً من تسهيل أموره بتحميلة من الغليسرين. أو حليب المنيزيا.

البكاء Crying، الأطفال يبكون. في البدء يكون البكاء سبيلهم إلى التعبير عن شعورهم. يبكون طلباً للطعام، أو لاسترعاء الانتباه، أو للشكوى، أو لألم يسببه المغص. والطفل الأكبر سناً يبكي من الضجر. فليروك وأنت تتحركين في البيت، وليشعروا بأنهم بضعة من الأسرة. والطفل الأصغر يبكي من الخيبة أو الغضب، من الألم أو الخوف.

طفح الحفاظ Diaper rash، الحفاظ المبتل يصيب الطفل بالألم، ☎ ويجعل للبول مفعولاً محرقاً للجلد. وقد يكون البكاء نتيجة إصابته بالأكزيما أو بالتهاب في الجلد سببه الآثار المتبقية من الصابون في الحفاظ وأحياناً يصاب بالحصاف نتيجة هذا الإهمال. أو نتيجة العدوى.

العلاج: انقعي الحفاظ جيداً وغيريه باستمرار. ابقيه بدون الحفاظ متى تسنى لك ذلك. والطفح الخفيف الذي يظهر يمكنك التخفيف منه وإزالته بأكسيد الزنك ومرهم زيت الخروع. أما الطفح الغزير فيجب أن يراه الطبيب، فقد يحوجه علاج مقاوم للفطر.

الإسهال Diarrhea، في الصغار الإسهال مؤشر إلى تكاثر السوائل في ☎ الغائط. وقد يتبرز الطفل راضع حليب أمه غائطاً أصفر مرة في اليوم، ويتبرزه راضع الزجاجة بضع مرات في اليوم. أما الغائط الأخضر اللون فهو الدليل على أن محتوى الأمعاء مر بسرعة مما لم يسمح للمرة الخضراء بتبديل لونه.

والإسهال دون اشتراكات ليس بالعارض الخطر شرط أن يكون الطفل في مظهر مطمئن للنفس، ويأكل ويشرب كعادته. وقد يكون سبب الإسهال إطعامه مواد لا تناسبه. ويتعرض الطفل

المسهول للاجتفاف إن لم يشرب بكثرة. أو إن أصابه القيء. وهذا أمر له عواقب سيئة، وبصورة خاصة متى كان الطفل في أول عمره. أما الإسهال المصحوب بالمغص فحالة تستدعي العناية الطبية السريعة.

النوبات والتشنجات Fits and convulsions، قد يعقب النوبة غياب عن ☎ الوعي، والرعشة والانتفاض، وإطباق الأسنان بشدة، والإزباد من الفم أحياناً، وتقلّب العينين. ويسرع تنفسه ويكون له صوت مسموع، وربما سال بوله. والنوبة تبقى عادة ثلاثين ثانية يستعيد الطفل على أثرها وعيه ويستسلم للنوم. والسبب في معظم هذه الحالات ارتفاع الحرارة. ولكن السبب قد يكون أيضاً مرضاً في الدماغ، كالتهاب السحايا، أو التهاب الدماغ، أو داء الصرع. وعليك أن تبادري فوراً إلى طلب الطبيب.

العلاج: أثناء النوبة، امسكي بالطفل كي لا يصطدم بشيء يسبب له المزيد من الضرر. وإذا كانت حرارته مرتفعة برّدي الجلد، ثم متى تحسن قليلاً اعطيه الأسبرين وجرعة من الماء. سجلي حرارته في كل ساعة. وإذا تجاوزت ٣٩ درجة مئوية، فلا تتأخري عن استدعاء الطبيب. وهو يقدم اللازم. وقد يجد أن من الضروري إجراء التحاليل والفحوص في المستشفى متى زالت وعكته.

الركبة الفحجاء Knock-knee، هذه حالة تشوه تصيب الطفل متى بلغ سنته الثالثة أو الرابعة، وهي تأتي بعد تقوس الساقين. ولا ضرورة لأي علاج، لأنها تتحسن تلقائياً وطبيعياً. أما إذا بقيت إلى سن العاشرة فقد يفكر الطبيب بإخضاعه للجراحة.

الاستمناء باليد Masturbation، أكثر الأطفال عاجلاً أو آجلاً يشعرون باللذة متى لمسوا أعضاءهم التناسلية. والصبي يحدث له انتصاب متى امتلأت مثانته، وكذلك متى لعب لعبة الاستمناء.

والأرجحة التي تسبب احتكاكاً بين الأعضاء التناسلية تنتج حالة تهيج، يتبعها استرخاء ونوم. ولا ضرر مطلقاً من هذا. ولا ينبغي للأم أن تزجره أو تعاقبه، بل يليق بها أن تلهيه بشيء يصرفه عن لعبته. ومعظم الأطفال يجتازون هذه المرحلة ويتوقفون، ليعودوا من جديد إلى مزاولة الاستمناء في سن الحلم. وفي حالات نادرة يصبح للاستمناء حافز قاهر، وهنا لا بد من الاستعانة بطبيب نفساني مجرب.

فزع الليل **Night terrors**، قد يستيقظ الطفل فجأة في الليل وهو يصرخ من الفزع. فإذا كان كبيراً استطاع أن يصف الحلم المفزع، ولكنه في أكثر الأحيان ينسى ما رآه. وفزع الليل يستغرق مدة من الزمن ثم يتوقف. وهي حالة شائعة بين صغار السن. وقد يكون السبب مخيلة ناشطة، أو قلقاً عميق الجذور، أو شعوراً بعدم الاستقرار.

العلاج: حاولي أن تطمئنيه إلى سلامته وقوته وبعده عن المكاره، إلى أن يعود إلى النوم ثانية. وليس من الضروري الاستعانة بطبيب، إلا إذا تكرر فزع الليل واستمر.

سنّ البلوغ **Puberty**، البلوغ مرحلة من النمو تتطور فيها الصفات الجنسية الثانوية. ثديا الفتاة ينموان، وجسدها يكتمل ليصبح أشبه بجسد امرأة شابة. صوت الفتى يعمق، وينمو الشعر في وجهه وساعديه وساقيه وصدره وفي منطقة العانة. الحيض وتكوين المني يبدآن في المرحلة ذاتها، ويصبح التناسل ممكناً. والبلوغ يترافق مع التبدلات والتغيرات المألوفة في سن المراهقة. وهذا لا يؤثر في الشعور بالنشاط الجنسي فحسب، بل يؤثر أيضاً في العلاقات مع الأبوين وسواهما من الكبار.

السرّنمة **Sleepwalking**، أو المشي في النوم، ويحدث في الغالب لمن تتراوح سنه بين خمس سنين وعشرٍ. ولا يعتبر هذا من الأخطار،

فالماشي يكون متحفظاً محتاطاً. أما أسبابه فما زالت مجهولة.

العلاج: يكف المصاب بهذه العادة تلقائياً، ولهذا لا لزوم لأي علاج. إنما عليك أن تعودي بالصغير إلى فراشه برفق وهدوء تامين. لا تفزعي، لأن فزعك ينعكس عليه ويربكه ويخيفه.

الصلب المفلوح Spina bifida، هذا تشوه خِلقي للجزء السفلي من العمود الفقاري بسبب قصور فقرة عن الانضمام. وقد يكون طفيفاً جداً لا يلاحظ إلا بأشعة إكس، أو خطيراً جداً يمنع جميع الأنسجة في الجزء الخلفي السفلي من الظهر من الانضمام، فينكشف بذلك العمود الفقاري. ويرافق الإصابة استسقاء في الرأس، حالة يتورم فيها دماغ الصغير لأن الدورة الطبيعية للسوائل قد سدت. ومتى انتفخ الدماغ يزداد حجم الجمجمة. وأسباب هذا الشذوذ الخلقي غير معروفة. ويستطيع الطبيب بالفحوص الخاصة أن يعرف بوجود العاهة حتى في الفترة الباكرة من الحمل. الإصابة الخفيفة لا تبرز أي أعراض. أما في الحالات الخطيرة فقد يصاب المريض بشلل الرجلين والمثانة وقد يصاب أيضاً بالتهاب السحايا لأن الأغشية المحيطة بالعمود الفقري تكون مكشوفة وبارزة.

التسنين Teething، أطفال يولدون بأسنان، وأطفال لا يسنّنون قبل تخطيهم عتبة السنة الأولى من عمرهم. والتسنين يسبب المتاعب عادة للطفل، والوعكات الخفيفة. وتبرز أسنان الحليب جميعاً بعد الشهر الثلاثين من عمره، ثم تبدأ في السقوط عندما يحين وقت الأسنان الدائمة بعد الخامسة أو السادسة من عمره.

امتصاص الباهم Thumb sucking، عادة يلوذ بها معظم المواليد، ولا يلبثون أن يقلعوا عنها. وقد يستأنفونها بعد دخولهم الشهر السادس. وهي عادة تسر الطفل، وتزوده بشعور من الأمان،

وتساعده على النوم. وينقطع عنها تماماً متى بلغ الرابعة أو الخامسة من عمره.

التقيؤ Vomiting، معظم الأطفال يتجشأون بعد الطعام. ولا يضيرهم ☎ هذا في شيء، بل قد يكون إشارة إلى الاكتفاء. أحياناً صبي في سن أكبر يتقيأ بعد كل وجبة من الطعام، ورغم ذلك فوزنه يزداد وحالته الصحية تبدو حسنة. وهذه أيضاً عادة يختص بها الطفل النشيط المزدهي. وقد يحدث القيء متى كان الطفل مصاباً بالبرد، وابتلع المادة المخاطية ثم قذف بها. أو بعد نوبة من السعال الحاد، وخصوصاً بعد السعال الديكي، أي الشهقة. ويتقيأ أيضاً متى كان مريضاً ومرتفع الحرارة، أو مصاباً بالإسهال، وهذه حالة خطرة. وقلما يكون التقيؤ بسبب الحساسية من حليب البقر.

العلاج: الخطر يكمن في حالة الاجتفاف متى كان الطفل مصاباً بالتقيؤ والإسهال معاً. أما القيء الخفيف فيعالج بإراحة المعدة. ولهذا لا تقدمي له الطعام، بل قدمي له كميات صغيرة من الماء في كل ساعة، وزيدي من الكمية فقط متى توقف القيء. ومتى شرع الصغير يشرب كعادته، يمكنك إعطاؤه الحليب المرقق وبعض أنواع الأطعمة الصلبة.

ريح البطن Wind، ابتلاع الهواء يحدث للطفل أثناء الطعام. ويزداد ما يبتلعه متى كان ثقب الحلمة صغيراً جداً. والطفل يجب أن تدلله أمه وتلاعبه بعد الرضاعة، وهذا قد يجعله يتجشأ الهواء.

مشاكل الأذن Ear Problems،

أذن الوطواط Bat ear، تشوه خِلقي طفيف يجعل الأذن الخارجية تبرز من الرأس بشكل يلفت النظر.

العلاج: جراحة التجميل بين سن الرابعة والسادسة هو العلاج المفضل إن كان المنظر مقلقاً.

مشاكل الأذن

الصمم Deafness، صعوبة في السمع قد يكون السبب المؤدي إليها انسداداً أو تلفاً أصاب الأذن الخارجية أو الوسطى. أو تلفاً أصاب العصب أو القوقعة. وحلول الصمم يملأ النفس أسى. وقد يخفف من الحالة قطرات خاصة توضع في الأنف، أو استنشاق البخار. لا تستعمل قطرات الأذن. والصمم المفاجىء مع الألم بإفراز أو من غير إفراز سببه في العادة التهاب في الأنبوب الخارجي لطبلة الأذن، أو التهاب في الأذن الوسطى، أو تغير مفاجىء في الحالة الجوية.

- والصمم المفاجىء غير المصحوب بألم قد يكون سببه الانسداد الشمعي في الأذن الوسطى، أو التهاب العصب بعد إصابة بالنكاف (أبو كعب)، أو بنزف صغير إلى داخل القوقعة، أو نتيجة ضجة عظيمة. أما الصمم التدريجي فسببه التشمع، أو تكرر إطلاق الرصاص، أو ضجيج الآلات، أو متى تقدم المرء في السن، أو تعدد حالات الصمم بين أفراد العائلة الواحدة. وقد يكون الصمم عند الولادة وراثياً، أو إصابة الأم بمرض كمرض الحصبة الألمانية في غضون الشهور الثلاثة الأولى من الحبل.

العلاج: في كل حالة، يجب إجراء التشخيص الفوري، فكلما أسرع الشخص بذلك كان أمله في الشفاء كبيراً. ولتمكين الصغير الأصم من الأساليب الموضوعة بعد درس وتمحيص، من التكلم تجنباً لإصابته بالبكم.

وجع الأذن Earache، الوجع في داخلها أو وراءها. وهذا مرده إلى ☎ دمل أو عدوى التهابية للأنبوب الخارجي، أو التهاب في الأذن الوسطى أو مفصل الحنك، أو انعكاس ألم الأضراس والحلق.

العلاج: خذ مسكن الأوجاع كالأسبرين مثلاً. لا تستعمل قطرة الأذن إلا بنصيحة الطبيب.

مشاكل الأذن

إفراز الأذن Ear discharging، الإفراز من الأذن قد يشير إلى وجود ☎ التهاب في الأنبوب الخارجي، أو يكون السبب التهاباً في الأذن الوسطى، إذا كانت طبلة الأذن قد انثقبت.

العلاج: لا تبلل الأذن، أو تستعمل القطرة قبل أن يشير عليك الطبيب بذلك.

التهاب الخشاء Mastoiditis، التهاب حاد أو مزمن يصيب العظمة التي تلي الأذن من خلفها، ويكون عادة امتداداً لالتهاب الأذن.

العلاج: استشر الطبيب. والجرعات الكبيرة من قاتلات الجراثيم تشفي هذا الداء، غير أنه أحياناً لا بد من عملية جراحية لاستئصال العظمة المصابة.

داء منيار Menier's disease، مرض سببه تزايد الضغط السائلي المتقطع ☎ في الأذن الداخلية. ويصيب عادة من نيّف على الأربعين. وفي كل حالة من أربع تصاب الأذنان. والسبب مجهول. أما الأعراض فهي دوار متقطع، وطنين في الأذن، والغثيان، والتقيؤ، وتزايد حالة الصمم على مرّ السنين. والنوبة تدوم من دقائق إلى ساعات، ولكن الطنين يدوم طوال الوقت ويسبب كآبة وفتوراً.

العلاج: من المفيد أن تستلقي على الفراش وتأخذ مضاد الغثيان، وفي العلاج الطويل الأجل تستعمل أنواعاً من العقاقير. وأحياناً تشفى بعد عملية جراحية.

التهاب الأذن الظاهرة Otitis externa، التهاب في الأنبوب الخارجي ☎ للأذن، وقد يكون السبب نوعاً من أنواع الأكزيما، أو السباحة في جو حار، أو حك الأذن بالظفر، وأحياناً متى تكاثر التشمع. والأعراض عبارة عن حكاك، وإفراز قليل من الأذن، أو وجع الأذن، أو الصمم، أو الحرارة المرتفعة.

العلاج: لا تحك الأذن ولا تضع الماء عليها. استشر الطبيب فيما ينبغي لك أن تقوم به، وهو على الأرجح يشير عليك بأخذ نوع معين من العقاقير القاتلة للجراثيم، بشكل قطرة، أزل الشمع الفائض من أذنيك.

التهاب الأذن الوسطى Otitis media، التهاب في الأذن الوسطى، ☎ والسبب عادة يكون نزلة برد، أو التهاب الغشاء المخاطي، أو التهاب اللوزتين الحاد، أو من جراء الطيران أو الغطس وأنت تشكو من النزلة أو التهاب الغشاء المخاطي. الأعراض تتمثل في وجع الأذن، والصمم، والحرارة، والإفراز إن انفجرت طبلة الأذن.

العلاج: العلاج الفوري باستعمال قطرات الأنف، ومضادات الحساسية، وعقاقير الألم، يتبعها عقار قاتل للجراثيم يعين الطبيب لك نوعه. لا تستعمل قطرات الأذن. أما الإهمال والتأجيل فقد يورثانك الصمم أو التهاب الخشاء.

الشمع Wax، شمع الأذن مادة لزجة، بنية برتقالية، تنزّ من أنبوب الأذن، وقد تسدها وتسبب الألم والصمم.

العلاج: استشر الطبيب، لا تحاول انتزاع جانب من الشمع، فقد تدفعه إلى الداخل، وتعطب الطبلة.

مشاكل العين Eye Problems

الاستجمية Astigmatism، أو اللاّبؤرية. تشوه أشكال الأشياء بسبب عيب في قرنية العين أو عدسة العين، ويمكن تعديل هذا الانحراف بوضع العوينات المناسبة.

العمى Blindness، فقدان الرؤية الواضحة في عين أو عينين. وقد ☎ تكون بعد قادرتين على تبين الضوء والظلام وتحرك الأشياء.

مشاكل العين

والعمى المفاجىء في كلتا العينين نادر الوقوع. ويكون عادة على أثر حادث أو إصابة بالسكتة. أما العمى المفاجىء في عينَ واحدة فمعناه انسداد الشريان الموصل للدم إلى العين بسبب جلطة أو سدادة في وعاء دموي. أو انفصال الشبكية، أو التهاب شديد يصيب العصب.

والعمى الوقتي قد يصيب المرء متى ضوّره المايغرين (صداع الشقيقة). والضغط الدموي المنخفض عندما يغمى على الإنسان قد يسبب العمى الموقت أو الاعتام.

أما العمى الذي يـأتي ببطء فقد يشـير إلى إصابـة الإنسان بالزَّرق، أو السُّد، أو انحلال القرنية، أو ضغط الدم العالي، أو داء السكري، أو تكاثر القُرُوح وتكـررها في السـطح الخارجي للعين.

العلاج: هذا يتوقف على السبب ويحتاج إلى معاينة دقيقة من قبل الطبيب المختص.

السـدّ Cataract، عتمة تتكون في العدستين. في البدء تسبب الضبابية للبصر ثم العمى التام. وقد يولد الطفل وفي عينيه سدّ مصدره إصابة الأم بالحصبة الألمانية في الأسابيع الاثني عشر الأولى من الحمل. وقد يصاب به الإنسان بفعل السنين متى هرم وشاخ. وانتاب العدستين ضعف وارتكاس. وفي الوسع معالجته باستئصال العدسة الفاسدة وجعله يستعمل عوينـات خاصـة أو عدسـتين أخريين (Contact lenses).

التهاب الملتحمة Conjunctivitis، أو التهاب باطن الجفن، مرض في النسيج الذي يغطي ظاهر العين. فيسيل الماء من العين، وتصاب بالاحمرار ويخرج منها الصديد أحياناً، وتسبب قليلاً من الألم.

ويحدث الالتهاب الحـاد بعد مـرض فيروسي يصيب جهـاز

مشاكل العين

التنفس. وهناك حالات أشد خطورة وخطراً تحدثها البكتيريا، وتتفشى حتى تصبح كالوباء. والتهاب الملتحمة يكون سببه أحياناً الحصبة والحمى القرمزية. والمزمن منه سببه الجو المغبر أو الملوث، وترافقه الحساسية الشديدة.

العلاج: لا تلمس العين المصابة أو تحكها بأصابعك، لأنك إن فعلت فقد تنقل العدوى إلى العين السليمة. لا تضع رقعة عليها لئلا يتضاعف الالتهاب. والجدير بك أن ترى الطبيب فهو يعرف كيف يعالج الإصابة.

الزَّرق Glaucoma، حالة يتضاعف فيها ضغط السائل في العين. وهذا الضغط يعيق الدورة الدموية الطبيعية، ويدمر خلايا العصب المستجيبة للضوء، ويصيب المريض في النهاية بالعمى. والأعراض زوال البصر تدريجاً أو بصورة متقطعة، فيرى الإنسان حلقات حول الأضواء المنيرة، ومن الأعراض احمرار العين وألم شديد فيها، وأحياناً القيء.

العلاج: الإشراف الطبي المتواصل للاهتداء إلى تغيرات الضغط في العين، ومراكزه. ومتى أصيب الإنسان باحمرار شديد في عينه، وشعر بألم مزعج ينبغي له حالاً أن يهرع إلى الطبيب.

الشعور بوجود الرمل Gritty feeling in the eye، هذا في النادر يكون سببه الغبار المتطاير، أو وجود جسم غريب في العين، إلا أنه في معظم الحالات يكون من أعراض التهاب الملتحمة.

التهاب القزحية Iritis، التهاب الجانب الملون من العين. والأسباب ☎ شتى ومتنوعة. ويصحب هذا الالتهاب ألم في العادة، كما يصحبه ضبابية ولاوضوح في الرؤية، والانزعاج الشديد من الضوء الساطع.

العلاج: من اختصاص طبيب العيون.

مشاكل العين

استحكاك العين Itching، قد يكون سبب الاستحكاك التهاب خفيف في الملتحمة، أو التهاب الجفون، أو الحساسية.

الجفون الموجعة والمتنفخة Lids, sore and swollen، هذا مرض يتصل اتصالاً وثيقاً بالتهاب الملتحمة، أو شحاذ العين، أو أكياس العين على الجفن. وقد ينمّ كذلك عن تعب العين أو غزارة في وجود الدخان.

انتفاضات الجفون Lids, twitching، يحصل هذا في العادة في ظاهر الجفن بسبب رجرجة خارجة عن الإرادة تصيب عضلات الوجه. وهو عارض للتوتر أو النهك. ولا يعتبر هذا بالأمر الخطير الداعي إلى القلق، فهو لا يلبث أن يزول تلقائياً. أما إذا استمر فلا بد من استشارة الطبيب.

الطّمس Long-sightedness، أو مدّ البصر، وتكون العين المصابة بالطمس أقصر من العين الطبيعية في قطرها من الأمام والخلف. ويتعب المرء متى قرأ أو كتب، ويصاب بصداع، واحمرار في العين وشفرة الجفن، ولا يرى الأشياء القريبة بوضوح. وقد يصحح هذا العجز بالعوينات.

الحسر Short-sightedness، أو قصر البصر. يبدأ عادة في سن الطفولة، ويتفاقم أحياناً مع مرور السنين. والحسر معناه أن العين أطول في قطرها الأمامي الخلفي من العين الطبيعية. وقد يكون قصر البصر بالوراثة. ولا غنى للمصاب عن العوينات، وإن كان ثمة أساليب أخرى ابتدعها العلاج بالطبيعة، ولم تثبت بعد جدواها. لا تعتصر العين المصابة أو تحكها بيدك.

الشحاذ Sty، كيس شعري في الجفن، والصغار يتعرضون للإصابة أكثر من الكبار. ويلتهب هذا الكيس، وتلتهب الغدة الشحمية، ويصبح الجفن من جراء ذلك مستحكاً ومنتفخاً.

العلاج: اغسل العين بالماء الفاتر بضع مرات في اليوم الواحد. هذا من شأنه أن يستحثّ الشحاذ على التفريغ. إياك وعصر أو فرك العين المصابة.

مشاكل القدم واليد Foot and Hand Problems

سعفة القدم Athlete's foot، عدوى فطرية مزمنة تصيب جلد القدم، الواقع بين أصابع القدم وفي أخمص القدم، والأعراض تشتمل على التقشر، والألم، والاستحكاك، وتشقق الجلد، والنعومة المفرطة التي تنتابه.

والتشقق هذا قد يتحول إلى التهاب الأنسجة التحتية الأساسية، والمرض ينتقل بسرعة من شخص لشخص في برك السباحة، وملاعب المدارس، وغيرها من الأماكن التي يمشي فيها المرء حافي القدمين. والتجفيف بإحكام بين أصابع القدم يعتبر أسلوباً فعالاً لتجنب انتشار هذا المرض الفطري.

العلاج: الدواء القاتل للفطر هو أنجع دواء للمرض، وتجده في جميع الصيدليات.

البثور Blisters، سببها احتكاك جانب من الحذاء بالجلد، بعد قطع مسافة طويلة مشياً على القدمين. وتتألم من البثور الناتجة من هذا الاحتكاك كما يتأثر الجلد المجاور أيضاً.

العلاج: لا تثقب البثرة أو تعتصرها. ولكن ضع عليها إضمامة نظيفة. ثم يجدر بك أن تفرك الجلد المصاب بالكحول لكي يصلب ويصبح قاسياً، وإن تسنى لك فأرح القدم مدة ما.

البونيون Bunion، ورم ملتهب في مفصل الأصبع الكبيرة للقدم، يرافقه تشوه يجعل الإبهام يتجه بوضعه إلى سائر الأصابع.

والسبب هو الحذاء الضيق المدبب، العالي الكعب الذي يلقي بالوزن كله على المقدمة. . ويحتك الحذاء بالجلد ، ينفتل الباهم ويسمك الجلد. وتتكون السوائل في الأنسجة المحيطة بالمفصل وتسبب الانتفاخ المسمى بونيون.

العلاج: في الحالات الخفيفة يكفي انتعال حذاء عريض منخفض الكعب. وإذا استمر الألم فلا بد من استشارة الاختصاصي بالأقدام. واستعمال لبادة للفصل بين الإبهام الكبير وبين أصابع القدم من شأنه أن يخفف الضغط. وفي الحالات الخطيرة التي يكون التشوه على أشده، وكذلك التهاب المفصل في الإبهام، تصبح الجراحة ضرورية لا بديل لها.

تصقيع الأطراف Chilblain، في البرد والرطوبة تتعرض اليدان والأصابع والقدمان وأصابع القدمين وأحياناً الأذنان للالتهاب، فيصيبها ورم أحمر قد يستحث على الحكاك ويسبب الألم عندما تسخن الأجزاء المتأثرة. والإصابة أشبه بقضمة الصقيع، وإذا لم تعالج فقد تتقرح الأنسجة التالفة.

العلاج: لا تفرك الموضع أو تحكه. ولكن وفر الدفء للأجزاء المصابة بتدرج. ولا بأس من استعمال العقاقير القاتلة للألم. ويجب استشارة الطبيب في الحالات المتفاقمة.

مسمار أصبع القدم Corn، تسمُّك الجلد المركز على باهم القدم أو القدم بسبب ضيق الحذاء.

العلاج: امنع المزيد من الضغط على المكان المصاب بأداة تغطيه بها. إن مزيج إزالة المسمار تلين الجلد، وتتيح للمكان الصلب من المسمار السقوط أو الإزالة بسهولة.

قدم مسحاء Flatfoot، أو مسطحة. حالة تجعل أخمص القدم كله متصلاً بالأرض، وبذلك لا يعود للقوس الطبيعي وجود. والسبب قد يكون من جراء الوقوف مدة طويلة، أو من نقص خِلقي، أو

مشاكل القدم واليد

ضعف في العضلات. والصغار تكون أقدامهم مسطحة في السنين الأولى من أعمارهم.

العلاج: إذا لم يكون نمو القدم طبيعياً، فلا بد من القيام بالتمارين، أو وضع سنادٍ في المكان المسطح الذي ينبغي أن يكون مقوساً.

عجيرات هبردين Heberden's nodes، عجيرات غضروفية عظمية تبرز قرب منتهى مفاصل الأصابع المصابة بالتهاب عصبي. وبصورة خاصة بين كبار السن. وتكون العجيرات أحياناً مؤلمة وملتهبة، إلا أن الالتهاب يزول في الغالب دون علاج وفي غضون بضعة أسابيع.

ظفر الأبخس الغارز Toenail, ingrown، هذا يصيب الباهم القدمي ومرده إلى الحذاء الضيق المشدود وتقليم الأظفار الخاطىء. والظفر النامي ينغرس في الباهم مكوناً شقاً يتبعه التهاب، وخصوصاً إن لم يعن المرء بنظافة قدمه.

العلاج: الالتهاب يعالج بوضع شاش منقوع بمادة مطهرة. ولكن إن استمرت الحالة يجب مقابلة الطبيب. وخليق بك متى شفيت أن تتجنب العودة للحالة هذه، وتجنبها يكون بقص الأظفار كي لا تنغرس الأطراف في الجلد.

الداحس Whitlow، التهاب حول الأظفار في أطراف أصابع اليد أو القدم. أعراضه الألم والورم والتقيح. والسبب في الغالب قضم الأظفار أو العمل باليدين في ماء حارّ، أو في ظروف غير مؤاتية صحياً. وقد يكون السبب أيضاً فطر المبيضات.

العلاج: إذا كانت الإصابة حادة يتطلب الأمر إجراء جراحة صغيرة بتخدير موضعي يفتح بها الجرح ويطهر.

مشاكل النساء

مشاكل النساء Gynecological Problems

الإجهاض Abortion، كلمة معناها إنهاء الحمل بتعمد قبل مضي ٢٨ أسبوعاً عليه. وأحياناً تجرى عمليات الإجهاض كشكل من أشكال تحديد النسل. ولكن أكثر عمليات الإجهاض يُتوسّل بها متى كانت حياة الأم في خطر إن استمر الحمل. بعض عمليات الإجهاض تقتضي جراحة في البطن.

النزف Bleeding، النزف المهبلي طبيعي إن كان سببه الحيض. أما ☎ النزف غير المتوقع فقد يكون مرده إلى اضطرابات طمْثية، أو انقطاع الحيض، أو أساليب منع الحمل. وإذا كانت المرأة حاملاً، فإن النزف يكون في الغالب مقدمة للإسقاط. وفي كل حالة من حالات النزف يجب إحاطة الطبيب علماً، وبنوع خاص متى حدث النزف بعد انقطاع الحيض.

مشاكل منع الحمل Contraceptive problems، أساليب منع الحمل المعتمد على فعاليتها تتضمن الحجاب الحاجز، والأدوات الرحمية، وحبوب منع الحمل، والتعقيم. ولا يتأتى عن الحجاب الحاجز أي ضرر إذا ما استعمل بطريقة جيدة.

أما الحبوب فقد تسبب الألم، والحيض البليغ للنساء اللواتي لم يحبلن ويضعن، وأحياناً، في حالات نادرة، قد ينجم عن الحبوب التهابات لا تحمد عقباها. إنما الحبوب ملائمة للصغيرات من النساء. والتأثيرات الجانبية التي قد تصيبهن لا تزيد عن إفراز مهبلي خفيف، وغثيان، وزيادة في الوزن طفيفة. ومشاكل الحبة تتفاقم مع التقدم في السن، ومن الأفضل للمرأة التي تجاوزت الخامسة والثلاثين أن تستعيض عنها بأساليب غيرها. ولكن التعقيم يفضي في معظم الحالات إلى عقدة نفسية يحدثها الندم

على ما تقدم عليه المرأة المعنية من تعقيم. للمزيد من المعلومات العائدة إلى منع الحمل، انظري «منع الحمل» في «مشاكل البول والتناسل».

التوسيع والكشط **D and C (dilation and curettage)**، عملية ثانوية يقوم بها الطبيب بعد التخدير الكامل، وبها يُوسع عنق الرحم بقدر يكفي لدخول أداة صغيرة في الرحم، لكشط المحتويات. والتوسيع والكشط يلجأ إليهما الطبيب عادة متى أصاب المرأة اضطرابات طمثية.

آلام كاذبة **False pains**، والمرأة حامل، يتقبض الرحم ويرتخي. في أواخر مدة الحمل تصبح التقلصات أقوى وتسبب ألماً في الظهر وأسفل البطن يشبه إلى حدّ كبير ألم المخاض، ويكثر هذا في أثناء الليل.

العلاج: قد تحتاج المرأة إلى عقاقير خفيفة لتسكين الألم. ولكن يجب أن تتأكد المرأة من طبيبها مثلاً، أنها الآلام الكاذبة.

ورم ليفي **Fibroid**، دمل من نسيج ليفي ينمو في جدار الرحم. ويتعدد ويتكاثر. وهو أكثر شيوعاً في النساء اللواتي لم يحملن، وقلما يكون الدمل مسرطناً. والأعراض غزارة الحيض، وأحياناً ضغط شديد على المثانة فتكثر المرأة من إفراز البول. وقلما يسبب الألم إلا إذا أصيب بالتهاب.

العلاج: لا ضرورة لأي علاج إلا إذا كانت الدمامل كبيرة. أما الدمل الوحيد ففي الوسع إزالته جراحياً، ولكن غيره قد يظهر لاحقاً. وقد يؤثر هذا الورم في بطانة الرحم ويمنع الحبل، ولهذا لا بد من إزالته إذا رغبت المرأة في الحمل.

النزف الغزير **Flooding**، الحيضة الغزيرة النزف التي تعجز الفوط الخارجية عن امتصاصها. وقد تقصر مدتها أو تطول. وتتكرر كلما أزف وقت الحيض، وقد تصيب المرأة بين الحيضة والحيضة.

وسببها اضطراب هرموني قبل انقطاع الطمث ببضع سنين، أي يكون السبب ذلك القلق والاضطراب السابقان لانقطاعه. وربما كان السبب الأورام الليفية، أو التهاب البوق الرحمي، أو الإسقاط.

المخاض Labor، عملية الولادة. ويستمر المخاض من ٨ إلى ٢٠ ساعة للطفل الأول، وأقل من ذلك لما يليه من أطفال.

وأول مرحلة من المخاض هي الأطول، تبدأ مع بدء المخاض وتنتهي متى تم انفتاح عنق الرحم.

المرحلة الثانية ينتقل الطفل من الرحم عبر الحوض، وتتم الولادة.

المرحلة الثالثة، تتم متى لفظت مخلفات الولادة.

والمخاض يرافقه ألم الظهر، وتقلصات رحمية متوالية لا تلبث أن تصبح مؤلمة، وإفراز الدم والمواد المخاطية. في هذه المرحلة ينبغي للحامل أن تذهب إلى المستشفى، أو تطلب الطبيب أو القابلة. وتمزق أغشية النخط وتدفق الماء قد يحدث بعد أن يبدأ المخاض مباشرة، أو في أثنائه.

التَّخفف Lightening، هذا يحدث عادة في الأسابيع الأخيرة من الحمل عندما يدخل رأس الجنين بعمق في حوض الأم. والتَّخفف يترك فراغاً في بطن الأم ويشعرها بالراحة. وقد يرافقه اضطرار متكرر إلى التبول بسبب الضغط الحاصل على المثانة.

انقطاع الحيض Menopause، ينقطع الحيض بين سن الخامسة والأربعين والخامسة والخمسين. ويؤذن بنهاية الطمث. ويعرف أيضاً بسن اليأس. وقد يسبق هذا اختلال في العادة الشهرية، وأعراض أخرى بسبب التغير الهرموني. وتصاب المرأة بالكآبة، وتقل رغبتها الجنسية، وقد ينتاب قلبها وجيب شديد.

مشاكل النساء

العلاج: كثير من النساء لا تظهر فيهن أعراض مقلقة، ولا يحتجن إلى أي علاج. غيرهن قد تنغص الأعراض حياتهن مما يجعلهن في حاجة ماسة إلى طبيب ليوفر لهن مختلف المعالجات ومنها تمكينها من استعادة الهرمونات.

وأي نزف مهبلي يقع بعد مرور ستة شهور على انقطاع الطمث قد يشير إلى خلل خطير أصاب المرأة كالسرطان مثلاً.

اضطرابات طمثية Menstrual disorders، النزف في غير موعده، النزف المتكرر الغزير، أو توقف العادة يرجع السبب فيها إلى اضطرابات في الهرمونات.

وانقطاع الطمث قد يكون بسبب الحمل، أو انقطاع الحيض قبل الأوان، أو القلق الشديد والانفعال، أو بسبب مرض طال أمره. ويحدث أيضاً بعد التوقف عن أخذ وسائط منع الحمل.

العلاج: ابحثي الموضوع مع الطبيب. وإذا توقف الحيض، تأكدي من أنك لست حبلى وذلك بإجراء الفحوصات اللازمة. وإن اقتضى الأمر اخضعي نفسك للعلاج الهرموني. وانقطاع الطمث أحياناً يكون عارضاً لمرض خطر، ومن الأفضل أن تنتظري عودة الحيض.

الإسقاط Miscarriage، معناه إسقاط الطفل قبل مرور ٢٨ أسبوعاً على الحمل. فكل امرأة حامل من بين عشر تصاب بالإسقاط، وكثيراً ما يكون السبب جنيناً غير طبيعي. وأحياناً يكون السبب انعدام التوازن الهرموني، أو ضعفاً في عنق الرحم، أو مرضاً، أو حادثة رضّ شديدة تصاب بها الحامل. والأعراض الأولى والأهم هي: النزف المهبلي أثناء الحمل. وهذا النزف غير طبيعي، وقد يعقبه الإسقاط.

العلاج: إذا كان النزف شديداً ومصحوباً بألم في الظهر، فاستلقي على شرشف من البلاستيك مغطى بالفوط. وكوني مستعدة بفوطة

إضافية لترقأي المزيد من النـزف. بلغي الطبيب حـالاً، لكي يدخلك المستشفى. وكذلك يجب أن تحيطي الطبيب علمًا حتى لو كان النزف خفيفاً غير مصحوب بألم. لازمي الفـراش إلى أن يتوقف النزف تماماً مدة لا تقل عن ٢٤ ساعة.

غثيان الصباح Morning sickness، هذا يصيب حوالى ٥٠ بالمئة من النساء في مطلع حملهن، وقلما يكون شديداً ومؤلماً، ولكنه يتفاقم إذا شاب شعور المرأة قلق، أو إذا اضطرت إلى السفر.

العلاج: اكتفي بوجبات صغيرة متتالية. وكوب من الحليب مع بسكوتة قبل النهوض في الصباح يجنبك المزيد من الإفراز المعدي. أما الدواء في مطلع الحمل فقد ينزل الأذى بالجنين. لهذا امتنعي عن أخذ أي دواء مضاد للغثيان إلا بمعرفة الطبيب وموافقته.

الحيض Periods، أو العادة الشهرية تبدأ عادة بين السنـة العاشـرة والرابعة عشرة من العمر. وتنقطع بين سن الخامسة والأربعين والخامسة والخمسين. في البدء قد تتباين العادة في مدتها وغزارتها. وبعد سنتين أو ثلاث سنين تغلب الرتابة والنظام عليها. وأول يوم يظهر فيه النزف يعتبر بداية الدورة. ويستمر النزف من ٤ إلى ٦ أيام وتبدأ الدورة الثانية في حينها. والدورة عادة تدوم ٢٨ يوماً. باستثناءات قليلة، فمن البنات من تطول دورتهن ومنهن من تقصر.

وتبدأ الإباضـة في منتصف الدورة. وقـد تنتهي العادة دون إباضة، وقد يكون هناك إباضة في غياب العادة.

ويجب أن ترشد الفتـاة إلى أفضل طـريقة لاستعمـال الفوط الصحية. وقد تفزع البنت متى بدأت العادة معها دون سابق إنـذار. ومتى تكـررت يجب أن تستعمـل السّـدادة القـطنيـة، فاستعمالها أسهل، وكذلك هي أفضل من الناحية الصحية. ولا ضير على الفتاة من غسل الموضع وتجفيفه جيداً. وبعـد انتهاء

العادة لا بأس عليها إن استعملت النضح بالماء الفاتر الممزوج بقليل من مادة ثاني كاربونات الصودا. ولكننا لا ننصحها باستعمال المواد الكيميائية القوية.

الطمث المؤلم Periods, painful، النساء الأكبر سناً قد يصيبهن الألم متى كان في الرحم التهاب. ويلاحقهن الألم إلى نهاية دورة الطمث. والفتاة التي يتراوح سنها بين ١٥ و٢٥ سنة تشعر بألم في ظهرها وفي فخذ من فخذيها قبل يوم من بدء العادة، ويدوم يوماً أو يومين.

العلاج: يجب أخذ رأي الطبيب لكي يباشر بالعلاج قبل أن يبدأ الألم. لا تنتظري عودة الألم واشتداده. كثيرات يصف لهن الطبيب العقار القاتل للألم. أما قرص منع الحمل فقد يكون له تأثير جانبي، فتتوقف العادة المؤلمة.

الحمل Pregnancy، يدوم الحمل ٢٨٠ يوماً اعتباراً من لحظة التخصيب (تخصيب البيضة بواسطة المني) في أنبوب فالوبي، إلى نهاية المرحلة الثانية من المخاض أي عند ولادة الطفل. والوقت المتوقع للوضع هو تسعة شهور وسبعة أيام. بعد اليوم الأول من آخر دورة.

في خلال الأشهر الثلاثة الأولى تتضمن إشارات الحمل انتفاخ الثديين، وغثيان الصباح، وزيادة طفيفة في الوزن. وفي الأشهر الثلاثة التالية، تتسارع التطورات فيزداد الوزن، وينتفخ البطن، وفي الأشهر الثلاثة الأخيرة يزداد الوزن بسرعة ويتسع الحجم قبل التخفف والمخاض.

والعناية قبل الولادة للمرأة الحامل تتضمن فحوص الدم، وتحليل البول، وقياس الضغط، ومراقبة الزيادة في الوزن لحمايتها من التسمم والعامل الريصي اللامتمازج، وفقر الدم، والأمراض الزهرية. ويجب كذلك إجراء الفحوص الدقيقة للبطن للتأكد من

أن الطفل ينمو نمواً طبيعياً. وعلى الطبيب أن يعين للحامل ما ينبغي لها أن تأكله من طعام، وما تتناوله من فيتامينات وحديد (إن اقتضى الأمر)، وما تقوم به من تمرينات تساعدها وتسهل لها المخاض متى حان، وبالتالي تجعل الولادة أسهل وأقل ألماً.

التأكد من الحمل Pregnancy test، اختبار للتأكد من الحمل يمكن إجراؤه على البول الذي يجمع في زجاجة نظيفة لا أثر فيها للصابون أو المواد المطهرة، أو أي مادة كيميائية أخرى. الصيدلي يستطيع إجراء الاختبار، بل في الوسع إجراؤه في البيت، ولكن لا يجوز أن نعمد إلى الاختبار قبل مرور عشرة أيام على الموعد المفروض أن تحيض فيه المرأة المعنية. أحياناً تكون النتيجة سلبية ولو تكرر الاختبار، حتى لو كانت المرأة حبلى. ولكن ندر ما يكون الاختبار إيجابياً متى كانت المرأة غير حبلى.

توتر ما قبل الطمث Premenstrual tension، قد يسبق التوتر العادة الشهرية أسبوعاً، وبصورة خاصة متى تقدمت السن بالمرأة. فالاحتفاظ بالسوائل يجعلها تشعر بالانتفاخ. ومن الأعراض انتفاخ الثديين، وازدياد في الوزن، وصداع، وأحياناً تظهر بعض البقع على الوجه والكتفين. وهذا التوتر السابق للحيض يصيب المرأة أيضاً بالقلق والكآبة.

العلاج: بحث الموضوع مع الطبيب قد يطمئن المرأة بأن ما أصابها هو مرض جسماني لا نفساني. والعقاقير المزيلة للسوائل قد تساعدها إن تعاطتها قبل أسبوع من الحيض على الأقل.

تدلّي الرحم Prolapse، تدلي الرحم سببه ضعف طرأ على العضلات والأربطة التي تبقي الرحم في مكانه الطبيعي. والرحم المتدلي يسقط في المهبل جاراً معه المثانة، وإلى مدى أقل الأمعاء. وتكون الأربطة قد ارتخت أثناء المخاض أو بعد انقطاع العادة. وتشعر المرأة بضغط ما، وكأن شيئاً قد سقط. ويسلس معها البول،

فتفرزه راغمة متى أصابها السعال، أو متى ضحكت، أو رفعت شيئاً، ويصيبها أيضاً ألم في الظهر وكمد وكآبة.

العلاج: يلجأ الطب في العادة إلى الجراحة لشدّ الأربطة المرتخية. ولكن متى كانت المريضة متقدمة في السن، فيكتفون بوضع حلقة في الطرف الأعلى من المهبل وبذلك يبقون الرحم في مكانه.

الارتكاض Quickening، أول مرة تشعر فيها المرأة الحامل بحركة الجنين، ويبدأ هذا بين الأسبوع السادس عشر والأسبوع العشرين.

التهاب أنبوبي فالوبي Salpingitis، العضويات المسببة للالتهاب تنتشر عادة من عنق الرحم عبر الرحم وإلى أنبوبي فالوبي. والأسباب تتضمن التهابات المهبل، والأمراض الزهرية، أو الالتهاب الذي قد يتبع عملية إجهاض.

والأعراض حادة جداً، وترتفع الحرارة، ويصيب البطن ألم شديد، ويفرز المهبل السوائل.

العلاج: لا غنى عن الطبيب في مثل هذه الحالة الخطرة، التي قد تضطره على الأرجح إلى إدخال المريضة المستشفى، حيث يعالجونها بالعقاقير القاتلة للجراثيم. وأحياناً يخضعونها لعملية جراحية تجفيفاً لخراج. ويحتاج التهاب الأنبوبين المزمن إلى مجموعة كاملة من المضادات الحيوية تستغرق مدة طويلة. والمضاعفات في الغالب تؤدي إلى العقم والتهاب الصفاق.

الأملاص Stillbirth، أو ولادة الحميل ميتاً بعد الأسبوع الثامن والعشرين. والموت قد يعزى إلى شذوذ خِلقي، أو مخاض عسير طويل، أو مرض لحق بالأم، كالضغط العالي للدم، أو السفلس الذي أهمل أمره ولم يخضع لعلاج. ومعظم الولادات التي تقع قبل الأوان وقبل النضوج يخرج فيها الجنين ميتاً. ولكن العناية

العظيمة بالحامل التي بوشر في تطبيقها منذ سنين قللت من المآسي هذه.

الإفراز المهبلي Vaginal discharge، الإفراز المهبلي الطبيعي يطرأ عليه تبدل في أثناء الدورة الحيضية، فيفرز في وقت الإباضة ويفرز أيضاً قبل وبعد الحيض. ويختلف مقدار الإفراز بين امرأة وامرأة، ويضاعف منه التهيج الجنسي . وحبة منع الحمل، والاضطراب النفسي.

التهاب المهبل Vaginitis، قد يكون التهاباً خفيفاً تحدثه متعضيات مختلفة بما فيها الفطر الذي يسبب داء الفطور الطوقية. وقد يكون المسبب له الحمل أو استعمال حبة منع الحمل. ويحدث أيضاً متى كانت المرأة مصابة بالسكري أو إذا كانت تكثر من أخذ المضادات الحيوية أو عقاقير الكورتيكوسترويد...

والأعراض لا تتوضح دائمًا، ولكنها دائمًا تسبب الإفراز عندما يحدث الاحتكاك على أثر الجماع أو حلول الحيض أو الإصابة بمرض. وقد يحدث أحياناً نزف قليل.

العلاج: يجب إحاطة الطبيب علمًا بالحالة لكي يقوم بالتشخيص اللازم. وهو في العادة يصف من العقاقير ما يخفف من وطأة الداء.

التهاب الفرج Vulvitis، الجزء الخارجي من الفرج. وقد يكون بينه وبين التهاب المهبل تشابه، وكذلك مع مرض العقبولة، والتهاب الغدد المزيتة. مما يسفر عن نمو الخراج، وهو المعروف بخراج (بارثولين).

العلاج: استشيري الطبيب، فإذا كان الألم شديداً ومزعجاً، فإن كمادة بالماء البارد تخفف من هذا الألم وتزيل الأعراض وإلا فخذي المسكنات كالأسبرين انتظاراً للعلاج الذي يرتئيه الطبيب.

الأمراض المعدية

التحصين يوفر الحماية ضد المرض. والأمراض الأكثر شيوعاً بين الناس والتي في الطوق التحصين والتمنيع ضدها قد أوردناها في هذا الفصل، مع ما يوصى به للتحصين ضدها، وإبعاد خطرها. وكل مرض ذكرناه شرحناه في نبذة مستقلة.

الكوليرا Cholera، حقنتان بين الحقنة والحقنة أسبوع إلى أربعة أسابيع، وهذا مطلب بل شرط يفرض على كل مسافر ومزمع رحيل، إلى الأمكنة التي تكون فيها الكوليرا متفشية بشكل وباء. وشهادة التلقيح يسري مفعولها بعد مرور ستة أيام على الحقنة الأولى، ويدوم مفعولها ستة شهور. وقد يعطى الشخص حقنة معزّزة في خلال تلك المدة. غير أن التحصين هذا يتيح الحماية بنسبة ما.

الخانوق Diphtheria، تعطى الحقنة عادة في الوقت نفسه مع حقنة الكزاز والسعال الديكي (الشهقة). والتحصين المثلث يعطى ثلاث مرات، عندما يبلغ الطفل الشهر الخامس والسادس والثاني عشر من عمره. ويحتاج إلى حقنة معززة بعد خمس سنين.

الحصبة الألمانية German measles، حقنة تحت الجلد واحدة تعطى لابن السنة. وإلا فعلى الفتيات أن يجري تحصينهن متى بلغن الحادية عشرة.

الانفلونزا Influenza، التحصين يتيح حوالى ٧٠ بالمئة من الحماية مدة ستة شهور. والطعم لها يتباين في كل عام لمقارعة الفيروس الذي تسلط وسيطر بغتة.

الحصبة Measles، التحصين وعمر الطفل ١٥ شهراً يتيح ٩٨ بالمئة حصانة. وقد يتبع التحصين ارتفاع ضئيل في الحرارة وطفح قليل بعد عشرة أيام. وهو يحمي المرء من العدوى الطبيعية إذا أعطي في خلال ثلاثة أيام من اختلاطه بالمريض.

النُكاف (أبو كعب) Mumps، التحصين لا يعطى كعادة درجت ولكنه مفيد لحماية البالغين الذين لم يصابوا بالنكاف. ولا يحميه إن

كان قد أصبح في الحجر الطبي.

التهاب النخاع السنجابي Poliomyelitis، يعطى الطعم من الفم في الوقت نفسه الذي يتم التحصين ضدّ الخانوق والكزاز والشهقة. ويجب إعطاء التحصين المعزز في سن الخامسة والعاشرة.

الجدري Smallpox، هذا طعم يعطى مداورة أو بحكم العادة لأن خطر رد الفعل القتال من اللقاح أعظم من خطر الإصابة بالمرض. وهو مرض أصبح في حكم المنقرض. وبعض البلدان تطلب شهادة التطعيم الدولية. وتأثير أول جرعة، يجب أن يجري فحصها بعد أسبوع للتثبت من أنها فعلت مفعولها.

الكزاز Tetanus، التحصين يعطى في آن واحد مع التحصين ضد الخانوق والشهقة (اللقاح الثلاثي ومولد المضاد). ولا بد من لقاح معزز متى بلغ الطفل الخامسة من عمره. ويكرر هذا التعزيز كل خمس سنين بعد الإصابة بجرح ملوث.

الدرن Tuberculosis، اللقاح المعروف بـ BCG يعطى في سن الثانية عشرة لأولئك الذين يتضح أن فحص جلدهم سلبي للإصابة بالدرن. والتحصين يعطى حماية لنهاية العمر.

التيفوئيد Typhoid، التحصين الجزئي يتحقق بعد حقنتين يفصل بينهما أسبوعان أو أربعة. والحقنة المعززة لازمة مرة بعد كل سنتين. واللقاح كثيراً ما يسبب ارتفاعاً في الحرارة وألماً في الذراع ليوم أو يومين.

التيفوس Typhus، الحصانة الجزئية تتحقق من حقنتين يفصل بينهما أسبوع. وقد يطالب المسافر بشهادة دولية.

الشهقة Whooping cough، تعطى عادة في آن واحد مع التحصين ضد الخانوق والكزاز (الطعم المثلث). في حالات نادرة ينجم عنها رد فعل خطر، وهذا الاحتمال يجب مناقشته مع الطبيب قبل الشروح في التلقيح. وليس من المنصوح به أن يعطى لطفل مصاب بنوبات... أو

الأمراض المعدية

كان لأسرته تاريخ من الألرجية المفرطة أو الأكزيما.

الحمى الصفراء Yellow fever، الحماية تدوم عشر سنين بدءاً باللقاح الأول أو بعد مرور عشرة أيام عليه. والكثير من الدول تطلب الشهادة الدولية.

جدري الماء Chickenpox، عدوى بواسطة الفيروس الشبيه بالهربيس زستر. الذي يسبب العقبولة المنطقية. مدة الحضانة تمتد إلى ثلاثة أسابيع. والمريض يمرر العدوى في خلال يومين قبل ظهور الطفح وطوال ستة أيام من وجوده. ويجب أن يعزل المتصل به ثلاثة أسابيع. والأعراض تتضمن حرارة مرتفعة يتبعها بعد يومين أو ثلاثة بقع حمراء صغيرة على الجسم تتطور إلى بثور، ثم تتحول إلى لون الحليب، وتتكوّن القشرة بعد بضعة أيام. وقد تظهر بقع جديدة في الثلاثة الأيام التالية يتبعها حرارة مرتفعة.

العلاج: العلاج كعلاج الحرارة وقد يصف الطبيب مضادات الهستامين وغسول الكالامين. لا تحك البقع لأن هذا يلهب البثور ويسبب ندوباً دائمة.

الكوليرا Cholera، مرض ينقله الماء المحمل بالبكتيريا وينتشر بصفة رئيسة في المدار الاستوائي. أول الأعراض تظهر بعد خمسة أيام من التقاط المرض. ويرافق القيء الشديد والتشنجات البطنية إسهال مائي متكرر وحرارة معتدلة. والخطر الأكبر ناجم عن الاجتفاف الذي يتبعه صدمة نفسية وقصور في الدورة الدموية.

العلاج: العقاقير المضادة للجراثيم قد تساعد على التخفيف من الإسهال. ولكن تعويض السوائل والأملاح التي فقدها المصاب بالقيء والإسهال ضروري بواسطة الوريد. وهذا إجراء تقوم به المستشفيات، ويبعد خطر العدوى الأساليب الصحية الكافية، والتحصين بلقاح الكوليرا، وشرب الماء بعد غليه. بهذه الأساليب الوقائية تحمي نفسك من الكوليرا.

الأمراض المعدية

الحجر الصحي: أسبوع بعد الاحتكاك بالمرض.

الخانوق Diphtheria، مرض بكتيري عظيم الخطر قتال يصيب أغشية الحلق المخاطية. وتظهر الأعراض في غضون يومين إلى سبعة أيام من الحضانة، وتتضمن ألماً شديداً في الحلق، وحرارة مرتفعة، وضيقاً في النفس، مع ظهور رقع من الأغشية الرمادية في الحلق، والسموم التي تنتجها البكتيريا قد تسبب هبوطاً في القلب، ووجيباً حاداً، والتهاب الأعصاب المتعددة.

العلاج: قد يضطر الطبيب إلى فتح فوهة في الرغامى (قصبة الهواء)، متى ضاق النفس كثيراً، وتحشرج. ومن الضروري معالجة المريض بالعقاقير المضادة للتكسنة وبالعقاقير القاتلة للجراثيم، ويتبع ذلك نقاهة بطيئة لا يفارق المريض أثناءها الفراش، وبالأخص متى تأثر القلب. ولا ينبغي مس غشاء الدفتيريا إلا متى منع التنفس.

الحجر الصحي: يفرض على الذين احتكوا بالمريض إلى أن تظهر التحاليل المتكررة خلو الحلق من الجراثيم.

الزّحار Dysentery، التهاب في القناة الهضمية سببه العدوى من الطعام والماء الملوثين. والأعراض تشمل الإسهال المختلط به الدم والمواد المخاطية. وكذلك الحرارة المرتفعة والألم في البطن. والمتعضيات الجالبة للمرض قد تكون بكتيرية أو وحيدة الخلية. والزحار الأميبي يتفشى بصورة رئيسة في بلدان الخط الاستوائي. وقد يصيب الكبد بالعطب. أما الزحار العضوي فسببه الشيغلّات البكتيرية، وتظهر بعد أربعة أو خمسة أيام من العدوى.

العلاج: يجب فحص البراز، ويعطى المصاب العقاقير المضادة للجراثيم بعد التشخيص الدقيق المقنع. ويجب الاهتمام بنوع خاص بالإسهال الحاصل. كما ينبغي تكرار فحص البراز وتحليله بعد العلاج للتأكد من زوال المرض.

الأمراض المعدية

الحصبة الألمانية German measles، مرض فيروسي يسبب ارتفاعاً معتدلاً في الحرارة وألماً في الحلق يدوم يوماً أو يومين يتبع ذلك طفح برتقالي - وردي على الوجه لا يلبث أن ينتشر في الجسم كله. ويبقى الطفح يومين أو ثلاثة. وتنتفخ الغدد وراء الرأس وتبقى منتفخة قرابة عشرة أيام. والكبار المصابون قد تنتفخ مفاصل أطرافهم ويكون الانتفاخ مصحوباً بالألم. وأخطر ما في هذا المرض تأثيره السيىء في الجنين متى أصيبت أمه في أثناء الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل. فهو يصاب بالأمراض والعاهات والتشوهات.

العلاج: يعالج المرض كحمى. والمراهم تخفف من شدة الاستحكاك. يجب عزل المصاب عن أي امرأة حامل في أشهرها الأولى. بل عن كل امرأة قد يشتبه بأنها حامل.

الانفلونزا Influenza، أو النزلة الوافدة. مرض فيروسي يتفشى كالوباء في العادة. ويختلف نوع الفيروس بين الوقت والآخر مما يجعل التحصين ضده متعذراً. ومدة الحضانة لهذا المرض لا تزيد عن يومين. أما الأعراض فتتضمن ارتفاعاً شديداً في الحرارة وأحياناً مع التقيؤ، والصداع، والألم في الحلق، وكذلك الألم في العضلات، والسعال الخفيف. وتدوم العلة من ثلاثة إلى ستة أيام. والمضاعفات خطرة، منها التهاب الشعب الهوائية، والنومونيا (ذات الرئة)، والتهاب الجيوب الأنفية، والتهاب الأذن الوسطى.

العلاج: كعلاج الحرارة المرتفعة. الراحة، والتهوية الحسنة والعزلة مطلوبة أيضاً. استشر الطبيب، إذا تضاعف السعال أو بقيت الحرارة مرتفعة.

الملاريا Malaria، مرض استوائي سببه المتعضيات وحيدة الخلية تنقله بعوضة الأجمية. والأعراض تبدأ بارتفاع متقطع للحرارة، وأحياناً مع هذيان. ويتكرر العارض خلال أيام، وتكرره السريع أو

البطيء يتوقف على نوع الإصابة. والملاريا الخبيثة تسبب انسداداً في أوعية الدم، وغيبوبة، وتوقف عمل الكليتين وربما الموت. أما الملاريا ذات الطابع المتمادي والمتكرر فتحدث فقر الدم، والشرود، والفتور.

العلاج: بعد التشخيص الدقيق والفحص من قبل الاختصاصي في العقاقير الاستوائية، يعطى المريض العقاقير المقاومة للملاريا. وكل شخص يصاب بارتفاع في الحرارة ويكون قد أقام مؤخراً في منطقة موبوءة بالملاريا يترتب عليه أن يرى الطبيب على الفور.

الحصبة Measles، مرض فيروسي، أعراضه عبارة عن ارتفاع في ☎ الحرارة ونزلة، وألم في الحلق، والتهاب الملتحمة. بعد ثلاثة إلى خمسة أيام يبرز الطفح الوردي الأحمر بدءاً من وراء الأذنين. ولا يلبث أن ينتشر في الوجه والجذع والأطراف. مدة الحضانة قد تطول إلى أسبوعين، ولكنها في العادة عشرة أيام. والعدوى تنتقل منذ ارتفاع الحرارة إلى ما بعد مرور خمسة أيام على ظهور الطفح، وقبل ظهوره بيوم أو يومين قد يلاحظ الشخص بروز حبوب ضئيلة حمراء تتوسطها نقط بيضاء داخل الوجنتين أو على الحنك.

ويصاحب المرض سعال جاف متقطع، وصداع، وانحراف صحي. والمضاعفات تشمل التهاب الشعب التنفسية، والتهاب الأذن الوسطى، والتهاب جيوب الأنف، وأحياناً التهاباً في الدماغ.

العلاج: عالج المرض كما تعالج الحرارة المرتفعة. يجب عزل المريض في غرفة نقية الهواء، مسدلة الستائر إن كانت العينان متألمتين. أما المضاعفات فتحتاج إلى تشخيص الطبيب وعلاجه بالعقاقير القاتلة للجراثيم. وأما الحالات الشديدة، وتلك التي تمتد إلى الدماغ فتحتاج إلى العناية الطبية في المستشفى.

الأمراض المعدية

التهاب السحايا Meningitis، التهاب الأغشية المحيطة بالدماغ، والحبل الشوكي، وعوامله المسببة له الفيروسات أو البكتيريا. أما الأعراض فتتمثل في صداع شديد، وحمى، وقلة احتمال الضوء، وتيبس الرقبة، والتقيؤ. والتهاب السحايا قد يدمر الدماغ والجهاز العصبي، وقد يقتل المصاب.

العلاج: يجب أن يؤخذ بسرعة إلى المستشفى للتأكد من المرض ومعالجته بالمضادات الحيوية إن مسّت الحاجة. ويجب عزل المريض، كما أن إعتام الغرفة ضرورة لازمة وكذلك فرض جوّ من السكينة والهدوء، لأن الإثارة وكل أسباب التوتر قد تسبب له تشنجات خطرة.

داء وحيدات النواة الانتاني Mononucleosis, infectious، أو **الحمى الغدّية**. وهو مرض ينتشر بالعدوى من مصاب جرى الاتصال به. والتشخيص يجب أن يثبته التحليل الدموي. أعراضه الانحراف والتوعك، والألم في الحلق، والحرارة المرتفعة، وتضخم الطحال، وانتفاخ في الغدد اللنفاوية، والضعف العام. ويتأكد التشخيص بتحليل الدم. والإصابة تظهر فجأة، ويستمر الداء أسبوعين أو ثلاثة أسابيع. واليرقان يعتبر من المضاعفات الأساسية.

العلاج: العلاج يكون كعلاج الحرارة المرتفعة مع ركون إلى الفراش في المرحلة الحادة. ولا مفرّ من استشارة الطبيب، واليقظة ضرورية متى أعطي المريض المضادات الحيوية، لا سيما وأن الجسم قد يكون له ردّ فعل غير عادي في مجرى هذا الداء. والعودة بالتدريج إلى الحالة الطبيعية من الحياة ضرورية، لأن الإفراط في النشاط قد يسبب الانتكاس.

النكاف Mumps، أو أبو كعب، مرض فيروسي يسبب الالتهاب والتورم في الغدد النكفية تحت زاوية الحنك، وسواها من الغدد

اللعابية في الفم والحلق. والأعراض تبرز بالتدرج ابتداء بالصداع، والحرارة المرتفعة قليلاً، والألم وراء الأذنين. وما يتبع ذلك من الالتهاب الأكبر للغدد النكفية تحت زاوية الحنك. ويبقى الانتفاخ حوالى أسبوع. أخطر ما فيه انتفاخ الخصيتين لدى الرجل البالغ وفي ثديي المرأة والمبيضين، مما ينجم عنه العقم الدائم. وأحياناً يؤثر النكاف في حاسة السمع.

العلاج: عالجه بصفته حرارة مرتفعة. مع ملازمة الفراش، والإكثار من السوائل، وحمية لا تتطلب المضغ. وقد تفيد الكمادات الباردة في تحجيم انتفاخ الخصيتين . وفي الوسع التحصين ضد هذا المرض.

التهاب النخاع السنجابي **Poliomyelitis**، مرض في الحبل الشوكي سببه فيروس الشلل المحمول بالماء. وأعراض الشلل الثانوي حرارة معتدلة الارتفاع، وصداع، وتيبس الرقبة، وألم العضلات، ويدوم يومين أو ثلاثة. أما في الإصابة الجسيمة، وهي أقل حدوثاً، فإن هذه الأعراض يتبعها ارتفاع شديد في الحرارة، وألم في العضلات وعدم احتمال الضوء، وصداع فالق. والمرحلة الأخيرة منه هو الضعف العام والشلل الذي يستحوذ على بعض العضلات وهذا يعيق التنفس ويسبب الموت أحياناً. وليس أكثر من عشرة في المئة يصلون إلى الشكل الأخطر من الشلل، وليس كلهم يدوم معهم الشلل.

ويبدأ المرض بعد أسبوعين أو ثلاثة أسابيع من التقاط العدوى، ويبقى خطر انتقال العدوى ثلاثة أسابيع أخرى.

العلاج: العزلة في المستشفى مع الراحة الكاملة، والحبوب المسكنة للآلام، والتنفس الاصطناعي قد يكون من الضروريات. وتحصين الأطفال ضرورة قاهرة، وكل شخص كان على اتصال بالمرض يحتاج إلى التحصين، أو إعادة التحصين.

الأمراض المعدية

داء الكلب Rabies، داء سببه فيروس ينتقل بواسطة لعاب حيوان ثابت الحرارة، يعض الضحية. والحيوانات الأكثر احتمالاً لنقل العدوى هي الكلاب، والثعالب، والوطاويط. ومدة الحضانة في العادة خمسة أسابيع. ولكن الأعراض تبرز في أسبوع، أو بعد عام من العضة. وهذه الأعراض تشتمل على انفعال ذهني مفرط وتشنجات عضلية شديدة وبنوع خاص في الحلق أثناء الشرب، وفي النهاية شلل في قصبة التنفس وموت.

العلاج: المصل المضاد للكلب يعطى بأسرع المستطاع بعد العضة. ولا يوجد علاج فعال للمرض متى ظهرت الأعراض. والحيوان الذي يظهر علامات غير عادية من الشراسة والوحشية يعتبر حاملاً للداء ويجب فحصه للتأكد من إصابته بالمرض. وتحصين الحيوان قد يحميه من الداء، ولكن الحصانة لا تكفي، وينبغي إلقاء الحجر عليه مدة لا تقل عن ستة شهور.

الحمى القرمزية Scarlet fever، مرض سريع الانتقال للغير بالعدوى وسببه بكتيريا المكورة السبحية (العقدية). التي تنشر الطفح القرمزي على جسم المصاب. وأعراضها تبرز بين يوم وستة أيام. وهي ألم في الحلق، ونبض متسارع، وطفح، ولسان ملتهب. وقد يقشر الجلد ويسقط الشعر أحياناً.

العلاج: يجب معالجة المريض بالبنسلين مدة لا تقل عن عشرة أيام، بموافقة الطبيب. وعزله عن الناس وإبقاؤه في الفراش، ومعالجة الأعراض كما تعالج الحرارة المرتفعة. ولا غنى عن العلاج بالعقاقير القاتلة للجراثيم اتقاء لأية مضاعفات من حمى رئوية أو التهاب الكلية.

العُقبولة المنطقية Shingles، فيروس ينتمي إلى جدري الماء يؤثر في جزءٍ من العصب القحفي أو الشوكي، ويتسبب عن بروز حبوب وبثور مؤلمة على طول العصب المحيطي. وكذلك يؤثر في جذع الجسم

الأمراض المعدية

أو في الوجه. أعراضه، ألم موضعي، توعك شديد، ارتفاع طفيف في الحرارة، ويتبع هذا كله ظهور الطفح على أطراف الأعصاب ويتطور الطفح إلى بثور تتحول إلى لون اللبن، ثم تتكون القشرة بعد ثلاثة أو أربعة أيام. والألم قد يكون خفيفاً وقد يكون شديداً جداً. أما المضاعفات فتتناول العينين إذا أصيب عصب في الوجه، والتهاب البثور، وألماً في العصب يدوم بضعة أشهر بعد زوال المرض.

العلاج: استشر الطبيب. والدواء الخاص المضاد للعقابيل يمكن أن يساعد إن بدىء به فور ظهور الداء. والمطلوب أيضاً، الراحة التامة في الفراش، والعقاقير المخففة للألم، والحمية الغذائية، وفترة نقاهة كافية.

الجدري Smallpox، من الأمراض السارية ذات الخطر الشديد على الحياة، ويتميز بالبثور الخبيثة. وللمرض فترة حضانة تتراوح بين اسبوع واسبوعين، ويبقى خطر العدوى إلى أن تختفي القشور برمتها. ويبدأ بارتفاع عظيم في الحرارة ونهك شديد. في اليوم الثالث يظهر طفح وبثور على الذراعين والرجلين، تمتد بسرعة فتغطي الجذع. وتتساقط القشرة بعد أسبوعين أو ثلاثة، مخلفة وراءها ندوباً مجوفة.

العلاج: يوضع المريض في عزلة بالمستشفى. على أن يعنى به عناية خاصة من قبل ممرضات محنكات. ويجب إعطاؤه الماء والفواكه والخُضر بكثرة. كما يجب الاهتمام إلى حدّ كبير بعينيه، وذلك بغسلهما وتنظيفهما بانتظام.

وكل من عاش بقربه أو اختلط معه يجب أن يفرض عليه الحجر الصحي مدة اسبوعين، ويعطى اللقاح دون إبطاء.

الكزاز Tetanus، مرض يتميز بتشنجات مؤلمة في عضلات الحنك أو عضلات أعضاء أخرى من الجسم. وسبب هذا المرض عُصَيَّة

تنمو في موقع الجرح وتفرز سماً يجعل العضلات تتحرك بتشنج انعكاسي. وهذه الأعراض تظهر في غضون أيام أو أسابيع بعد تلوث الجرح. وتكون التشنجات منهكة مهلكة. وإذا أصابت عضلات التنفس فقد يختنق المصاب ويموت. ويصحب الداء حرارة مرتفعة. والأمل في الشفاء منه كان ضئيلاً في السابق، غير أنه اليوم أضحى ضعف ما كان عليه بفضل العقاقير المستحدثة. ويعطى الجريح المصل الواقي الذي يحصنه ضد المرض متى تلوث الجرح بالعصيات.

العلاج: يجب أن يعالج الجرح الملوث بكل عناية، فيطهر جيداً، ثم يعطى الجريح المصل المضاد، كما يعطى العقار القاتل للجراثيم.

والتحصين ضروري وبنوع خاص للصغار وبين الوقت والآخر يعطون جرعة معززة.

الدّرن Tuberculosis، مرض تنقله بكتيريا العصية الفُطرية ويصيب الانسان في جهازه التنفسي، أو في المعدة والأمعاء، أو في أجهزة البول والتناسل ، أو في الجهاز العصبي، أو في المفاصل والعظام، أو في الجلد. ويكون ناقل المرض من الناس أو الحيوان أو الطير. والدرن يتطور تدريجاً، وأعراضه الشعور بالنهك، وارتفاع الحرارة، والهزال، والسعال. وقد يبقى مستكنًا مدة طويلة، فتظهر الأعراض وتختفي تكراراً، إلى أن يستفحل أمره، وتتوضح صورته.

العلاج: العقاقير المكتشفة تشفي أكثر الإصابات ولكن العلاج قد يمتد إلى سنتين. ومن يكون على صلة به يجب أن تؤخذ لصدره الصور بأشعة إكس، وأن يعطى اللقاح المضاد. والتحصين ضد المرض يحمي من لم يكن له صلة بالمريض.

الأمراض المعدية

التيفوئيد Typhoid، مرض سببه البكتيريا السلمونيلية، التي تنقلها المياه الملوثة، أو الحليب الملوث، أو الطعام الملوث. والأعراض تتضمن الحمى المتصاعدة، والصداع، والإمساك، والسعال. والحبوب الوردية المبعثرة في أنحاء من الجسم، تظهر عادة بعد ثلاثة أسابيع من الإصابة. أما المضاعفات فأخطرها شأناً النزف الدموي المعوي والانثقاب المعوي المؤدي إلى التهاب الصفاق.

العلاج: انعزال المريض في مستشفى، وإخضاعه للعلاج بالعقاقير القاتلة للجراثيم. ويجب فحص البراز للتأكد من شفاء المريض.

التيفوس Typhus، حمى التيفوس هي مجموعة أمراض ينقلها القمل والقراد والبراغيث. والأعراض تبرز فجأة بعد مرور أيام أو بضعة أسابيع على العضة أو اللدغة. وتظهر عادة قشرة حمراء كبيرة في موضع العضة أو اللدغة. ويتبع ظهورها ارتفاع الحرارة، والصداع الشديد، والهذيان، وبروز حبوب وردية على الجذع والأطراف، ويكون المرض بالغ الخطورة لمدة تتراوح بين سبعة وعشرة أيام.

العلاج: التيفوس سببه الأول قلة العناية بالنظافة، وإهمال القواعد الصحية. وهذه إن راعيناها، فاعتنينا بنظافتنا وصحتنا، فإننا نصون أنفسنا من هذا الداء الوبيل. والتحصين ضده موقت. وليس للمريض من بديل عن المستشفى حيث يخضع لعلاج بالعقاقير القاتلة للجراثيم.

الشهقة Whooping cough، أو السعال الديكي. وهو مرض بكتيري خطر بنوع خاص على الأطفال. وفترة الحضانة عشرة أيام في العادة، ويبقى خطر انتقال العدوى للغير قائماً طوال ثلاثة أسابيع تقريباً. وتشتمل الأعراض على النزلة وارتفاع الحرارة في مستهل

المرض، ثم السعال الذي يزداد حدة يوماً بعد يوم. وهذا السعال يبدأ بتشنجة، وينتهي بشهقة عميقة حادة. ومتى كانت نوبة السعال طويلة فإن القيء في الغالب يتبعها. وقد يدوم المرض خمسة أو ستة أسابيع، وأحياناً ينزف الدم من الأنف، ويقل نوم المريض. ويصاب أحياناً بذات الرئة، أو التهاب بالدماغ.

العلاج: العقار القاتل للجراثيم يفيد إن أعطي متى بدأ المرض، أو في مرحلة باكرة منه. ويجب أن يلزم المريض الفراش، ويأخذ المسكنات في الليل، ويشرب الكثير من السوائل، ويأكل الخفيف من الأطعمة في وجبات كثيرة. وأهم ما نساعد به المصاب هو تجنيبه المضاعفات بكل الوسائل والأساليب المتاحة.

الحمى الصفراء Yellow fever، مرض فيروسي ينقله البعوض. وينتشر بصورة خاصة في وسط إفريقيا، وأنحاء من أميركا الجنوبية. أعراضه حرارة مرتفعة، وقيء، واجتفاف، وألم في العضلات، ويرقان يظهر بعد أسبوع من اللدغة.

العلاج: التحصين يوفر الحماية في المناطق الموبوءة. ولا يوجد علاج معين إلا الراحة والإكثار من شرب السوائل تعويضاً عما يفقده المريض منها، وطعام سائل معزَز بالفيتامين (ك)، و(الكلسيوم غلوكونيت) مفيداً جداً له.

مشاكل المفاصل والعظام Joint and Bone Problems

الجُسْأة Ankylosis، تصلّب المَفْصِل أو التصاقه بعد مرض أو بسبب حادث. وأحياناً تلتحم العظمتان اللتان تؤلفان المفصل.

التهاب المفصل Arthritis، التهاب المفصل أو الرَّثْيَة متعدد الأنواع. منها الفصال العظمي، وهو تنكّس سطح المفصل بسبب التقدم

في السن، أو كثرة الاستعمال. ومنها التهاب المفصل الرثياني، وهو مرض يصيب عدداً من المفاصل، فتلتهب الأغشية وسطح المفاصل. والأعراض آلام متزايدة، وتورم، وعجز.

العلاج: في الوسع استعمال العقاقير المضادة للروماتزم، بيد أن جرعات منتظمة من الأسبرين هي أكثر فائدة. والتمارين العضلية وحقن (الكورتيكوسترويد) لها مفعول إيجابي. أما هذه الحقن فقد ينجم عنها تأثيرات جانبية خطرة. ويوجد أيضاً أشياء تساعد المصاب، كالحذاء الخاص للأقدام المشوهة، والأدوات الآلية المعينة على اللبس والغسيل وتناول الطعام. وقد تمس الحاجة إلى عمليات جراحية في المفاصل، وأحياناً إلى استبدال المفصل بالجراحة.

التهاب الكيس الزلالي Bursitis، هناك أكياس في أجزاء من الجسم متعرضة للاحتكاك، في مفصل الركبة مثلاً أو مفصل المرفق. وهي تجاويف مبطنة بأغشية زلالية ومحتوية على سائل زلالي. والتهاب الكيس الزلالي يجب أن يداوى كما يداوى التهاب الغشاء المفصلي أو التهاب المحفظة.

التهاب المحفظة Capsulitis، هو التهاب النسيج الليفي الحاوي لمفصل زلالي. وسببه في العادة إعياء أو إصابة، ويتمثل المرض بالألم وتقيد الحركة.

العلاج: يتحتم على المريض أن يريح المفصل المصاب. وقد تمس الحاجة إلى الأسبرين والعقاقير المقاومة للروماتزم، أو حقنة من عقار (الكورتيكوسترويد).

غضروف ممزق Cartilage, torn، عطب يصيب غضروف الركبة. في كل ركبة غضروفان رقيقان يساعدان على الحركة الطبيعية للمفصل، وشكل الغضروف يشبه الهلال. وقد يمزق الغضروف التواء مفاجىء أو إصابة غير متوقعة. ويكون الألم شديداً.

مشاكل المفاصل والعظام

وتتوتّد الركبة أو تنهار.

العلاج: يجب حصر الركبة بعد تقويمها بضمادة متمغطة. ولا غنى للمصاب عن العقاقير القاتلة للألم. أما إذا استمرت الأعراض فقد يتحتم على المصاب الخضوع لعملية جراحية لاستئصال الغضروف.

انخلاع المفصل Dislocation، إصابة مؤلمة إلى أقصى حد. تحل بالمفصل فينخلع السطح أو السطحان من موقعهما الطبيعيين. وأحياناً يكون الخلع جزئياً أو غير كامل. ويفقد المفصل القدرة على الحركة، وربما يسفر هذا عن تشوه ظاهر. ويجب معالجة المصاب وكأن المفصل أصيب بكسر، فيحمل إلى المستشفى بكل عجلة.

الكسر Fracture، عظمة تهاض وتكسر. والكسر دون جرح خارجي يعتبر كسراً بسيطاً. أما الكسر المضاعف أو المفتوح، فإن الجرح الخارجي يمتدّ إلى موضع الكسر. ويسمى الكسر انسحاقاً إن تعددت الكسور في العظمة.

والعظمة في الكسر المضاعف تعطب ما حولها من أعصاب وأوعية دم. وفي الكسر المرصوص تتشابك أطراف العظمة.

والكسر الناجم عن الضغط سببه إصابات صغيرة متكررة، ويحدث هذا من جراء الجري على أرض صلبة. والكسر المرضي يكون بسبب الإصابة بالسرطان مثلاً، فتضعف العظمة وتكسر.

العلاج: انظر أساليب الإسعاف الأولي صفحة (٤١ - ٤٨).

الكتف المتجمد Frozen shoulder، ألم في الكتف يقيد حركته ويجمده. وقد يكون له علاقة بالتليف الالتهابي، أو التهاب الكيس الزلالي، أو التهاب المحفظة، وأحياناً يكون له صلة

مشاكل المفاصل والعظام

بالنوبة القلبية أو بمشاكل الصدر. والشفاء قد يستغرق وقتاً طويلاً.

العلاج: يعطى المصاب العقاقير القاتلة للألم، والعقاقير المقاومة للروماتزم، والحرارة ذات الموجة القصيرة علاج له تأثير إيجابي. وقد تكون لحقنة الكورتيكوسترويد مفعول جيد.

النقرس Gout، خلل يحلّ بأيض الجسم فيوقع الفوضى في عملية التخلص من الحمض البولي، وينتج عنه تجمع أملاح الحمض البولي في المفاصل. وهذا التجمع يسبب الألم الشديد والالتهابات. وقد تلتهب المفاصل المصابة في النهاية. كما أنه قد يؤثر في الكليتين حيث لا يستبعد أن يتجمع الحمض البولي ويتخذ شكلاً مُتبَلِّراً.

والنوبات تستحثها وجبات الطعام الضخمة، أو شرب الخمر، أو مرض من الأمراض، أو حادثة اصطدام، أو عملية جراحية، أو نهك أو انهيار صحي.

العلاج: متى كانت النوبةُ حادة يستحسن معالجتها بإشراف طبي، ويعطى المريض العقاقير المقاومة للروماتزم. والعقاقير المضادة للنقرس تساعد على تجنب النوبة، لأنها تخفض من نسبة الحمض البولي في الجسم. والراحة ضرورية لتخفيف الآلام، مع رفع المفاصل المتأثرة إلى أعلى. ويفيد المصاب أيضاً التدليك والدفء المصطنع بضمادة ساخنة.

داء الكساح Rickets، سببه النقص في الفيتامين (د)، فتلين العظام ويصيبها التشوه، بنوع خاص متى كان المصاب صغيراً أو طفلاً. وأكثر التشوه يكون في العمود الفقري، وفي الركبتين اللتين تصابان بالصَّكك، وفي تقوس الركبتين، وفي الصدر الحمامي. والنقص في الفيتامين (د) لدى الكبار يقلل من كلسيوم العظم ويسبب مرض الرخودة، أي لين العظام.

العلاج: في الوسع تفادي المرض بالتعرض للشمس، وبغذاء متوازن لا يقل فيه الفيتامين (د).

التهاب الغشاء المصْلي Synovitis، هذه الأغشية وسائلها المصلي تحيط بالأوتار والمفاصل وغيرها، حيث يحصل الاحتكاك. والتهابها ينجم عن إصابات، أو ضغوط، أو أمراض. والألم عارض، وكذلك الانتفاخ وصعوبة الحركة.

العلاج: يجب إراحة المفصل المصاب، أو العرق المصاب، باستعمال الحمالة أو الشريحة الرقيقة. وقد يعطى المريض العقاقير المضادة للجراثيم، أو الأسبرين، أو عقاقير الروماتزم، وهذا يتوقف على رأي الطبيب.

ماء الركبة Water on the knee، ركبة تتورم من جراء تزايد في سائل تجويف المفصل تحت الرضفة (العظم المتحرك في رأس الركبة). والسبب إما أن يكون إصابة شديدة في الركبة، أو تمزقاً في الغضروف، أو التهاب المفصل أو التهاب الغشاء المصْلي.

العلاج: لفّ الركبة بضمادة مطاطية وهي في وضع مستقيم، وأرحها أطول مدة ممكنة. وقد يساعد الأسبرين وعقاقير الروماتزم في الشفاء أو التخفيف من الإصابة. أما إذا استمرت الأعراض، فلا بد من القيام بالتمارين، حفاظاً على عضلات الفخذ. غير أن الاتصال بالطبيب لا مندوحة عنه.

مشاكل الفم والحنجرة Mouth and Throat Problems

البَخَر Bad breath (halitosis) أو النَفَس الكريه. أسبابه متعددة: التدخين، أو التهاب في الأنف، أو الفم، أو الرئتين، أو تسوس

الأسنان. وينجم أيضاً عن بعض الأطعمة، أو عن الصيام، أو عن اضطراب في المعدة، أو عن إمساك. أو عن المرض العام. ولكن التدخين هو السبب الغالب.

العلاج: يجب معالجة السبب. أقلع عن التدخين. عالج الالتهاب الموضعي في الفم. نظف أسنانك بانتظام. ليكن طعامك خفيفاً سهل الهضم. استشر طبيب الصحة أو طبيب الأسنان، إن استمر البخر وطال أمره.

عُقبولة الشفة Cold sore تنفّط متواتر يتفرق ويؤلف العقابيل حول الشفتين، ويرافقه في كثير من الأحيان برد وحرارة؛ سببه فيروس «القوباء المفرد»، (Herpex simplex)، الذي يعيش في الجسم ويبرز الأعراض متى انخفضت نسبة المقاومة.

العلاج: العلاج الفوري بمرهم مضادّ للفيروس قد يكون فعالاً. «وبلسم الراهب» قد يفيد.

التهاب اللِّثَة Gingivitis التهاب حاد يصيب اللِّثة. يبدأ من حدّ الأسنان ومن حولها، تنتفخ اللثة من جرائه، وتؤلم وتنزف دماً في معظم الإصابات. وإذا أهمل المصاب أمره ولم يبادره بالعلاج فإن المرض يصيب كل ما يحيط بالأسنان.

العلاج: تنظيف الأسنان المنتظم المواظب، وطعام يضطر آكله إلى المضغ، على أن يكون خالياً من السكر وغنياً بالفيتامينات. هذه الإجراءات تساعد على منع الالتهاب أو على الحدّ منه. كما أنه من الضروري إخضاع الأسنان المنخورة إلى المعالجة، مع الاستمرار في كشط الطرطير عن المينا.

التهاب اللسان Glossitis، هذا الالتهاب يصيب اللسان بالاحمرار الشديد والتملس. وأحياناً يسبب الألم فيه. وقد يكون ذلك من

مشاكل الفم والحنجرة

جراء الإفراط في أخذ العقاقير المضادة للجراثيم، أو سواها من الأدوية. أو للنقص في الفيتامين (ب المركب). وقد يكون هذا عارضاً من أعراض الأنيميا الخبيثة، أي ضعف الدم الوبيل.

العلاج: زيادة كمية الفيتامين (ب المركب) المعطى للمريض، مع غسل الفم بالسائل الخاص. ويجب استشارة الطبيب إن لم يطرأ تحسن.

خُرَّاج اللثة Gumboil، خراج سببه في العادة التهاب في سن نخرة.

العلاج: العقاقير المسكنة والقاتلة للألم. وغسول مطهر للفم، ريثما يرى طبيب الأسنان أو طبيب الصحة هذا الخراج. وقد يعمد الطبيب إلى مداواة الالتهاب بالعقاقير المضادة للجراثيم قبل أن تقتلع السن النخرة، أو تعالج.

داء الفطور الطوقية (القلاع) Moniliasis (thrush)، القلاع من هذا الداء هو التهاب الجلد، أو الغشاء المخاطي في الفم والحلق، بسبب المبيضات البيض (Candida albicans). وهو مرض الأطفال والصغار بنوع خاص. وأعراضه رقع بيضاء وقروح في الفم وفي سقف الحلق، ترافقها في حالات كثيرة مشاكل معدية معوية وارتفاع في الحرارة. انظر الموضوع نفسه في مشاكل الجلد ومشاكل البول والتناسل.

العلاج: استشر الطبيب ليعطيك العقاقير المضادة للفطر.

التهاب الحنجرة Strep throat، التهاب تسببه جراثيم المكورات العقدية ☎ وتكون الأعراض عبارة عن التهاب في الحلق منظور، وألم عند الابتلاع وحرارة. والتهابات من هذا النوع تنتشر بسهولة، وإذا ترك دون علاج قد يحدث التهابات خطيرة وخطرة في أماكن أخرى من الجسم. (انظر أيضاً التهاب اللوزة).

مشاكل الفم والحنجرة

العلاج: لا بد من رؤية الطبيب بسرعة. ويحتاج المصاب إلى علاج بمضادات الجراثيم، والتغرغر بغسول مطهر للفم تخفيفاً للالتهاب.

التهاب الحلق Throat, sore ، قد يلتهب الحلق مع التهاب مجرى التنفس. وقد يكون السبب التدخين أو التنفس في جو مشبع بالدخان. فإذا استمر الألم أكثر من يوم، وإذا تزايد، أو إذا رافقه ارتفاع في الحرارة، فقد يكون عارض أنفلونزا، أو التهاب اللوزة، أو التهاباً في الحلق متسبباً عن فيروس، أو بكتيريا المكورات العقدية. والعدوى تنتقل بسرعة. ومتى طال أمرها فلن يكون عن الطبيب غنى.

العلاج: متى شعر المريض بالألم عليه أن يبادر إلى الغرغرة بالأسبرين المذاب في ماء دافىء، ثم يبتلع السائل. تجنب الأمكنة المزدحمة كي لا ينتشر المرض.

التهاب اللوزة Tonsilitis، التهاب سببه مرض معدٍ في النسيج اللمفاوي في نهاية الحلق (في اللوزتين). فمع الزوائد الأنفية تحمي اللوزتان الحلق والرئتين من المتعضيات الحاملة للمرض التي تتسرب من الفم والأنف. وهي تساعد على انتشار المناعة وخصوصاً عند الأطفال الذين يتعرضون للعدوى على أنواعها. واللوزتان الكبيرتان لا تعتبران غير عاديتين في تلك السن. وإذا عجزت اللوزتان عن مقاومة المرض، فقد تلتهبان وتمرضان صاحبهما.

والأعراض ألم في الحلق، وحرارة مرتفعة، ونهك ملحّ. وتكرر التهاب اللوزتين، أو إصابتهما بمرض مزمن يبقى سنين، يرغم الطبيب على استئصالهما.

العلاج: استشارة الطبيب واجب مفروض. تغرغر بالأسبرين

المذاب في ماء فاتر، ثم ابتلعه. ومما يخفف الإصابة ويساعد على الشفاء أو يعجل فيه غسول الفم المطهر. وفي الحالات الأكثر خطورة، يلجأ الطبيب إلى المضادات الحيوية لمقارعة الالتهاب.

وجع الأسنان Toothache، ألم في أو حول السن شديد يدخل في الظن أن جانب كل من الحنكين مصاب. ويكون السبب إما التهاباً في السن ذاتها بسبب طعام سكن في تجويف، وإما خراجاً لِثوياً حول قاعدة السن. بينما في الصغار يكون الألم أحياناً ناجماً عن ضغط سن ثانوية على جذر سن الحليب الموشكة على السقوط.
العلاج: لا غنى عن العلاج الطبي. كما انه لا مهرب من استشارة الطبيب في شأن الخراج إن ظهر.

قرحة الفم Ulcer, mouth، بثرة صغيرة تظهر على جانب اللسان أو طرفه، وتنفجر فتتحول إلى بقعة مؤلمة. وتكون القرحة بيضاء بإطار ملتهب. وأسبابها في الغالب عسر الهضم، أو القلق المفرط، أو خدوش في اللسان تحدثها سن خشنة محززة الطرف، أو تكون نزلة البرد أحياناً هي السبب.

العلاج: غسول الفم يقلل من الالتهاب. والقروح في معظم الأحيان تشفى بسرعة دون علاج آخر. ولا بأس من استعمال مرهم يصفه لك الطبيب.

مشاكل العضلات والأوتار Muscle and Tendon Problems

وتر أخيل (وتر العرقوب) Achilles' tendon، الوتر يمتد من عَقِب القدم إلى عضلة الربلة (بطة الساق). وقد يتمزق، بنوع خاص لدى الكهول من الناس، بسبب ضغط مفاجىء عليه أثناء الجري أو

مشاكل العضلات والأوتار

الوثب. متى وقع هذا يتبعه ألم ممضّ في ظهر الكاحل متزامن مع عجز عن الوقوف على رؤوس أصابع القدم.

العلاج: العملية الجراحية لا مفـرّ منها لإصلاح العطب اللاحق بالوتر. وفي حالات معينة يترك الوتر ليشفى بعد وضعه في جِـصّ باريس دون الاضطرار إلى جراحة. غير أن في هذا مجازفة، فقد يبقى كاحل المصاب ضعيفاً.

ألم ربلة الساق (بطتها) Calf pain on walking، إن وقع هذا باستمرار بعد التمرين الخفيف، كالمشي مثلاً، فيكون عارضاً لضعف في مورد الدم. وربما بسبب الأنيميا (فقر الدم). ولكنه في الغالب يكون عارضاً من أعراض مرض تصلب الشرايين. وإذا وقع على حين بغتة، يتوجب استشارة الطبيب بأسرع وقت مستطاع. فقد يكون إشارة إلى عضلة منسحبة أو، وهذا الأشـد خطراً، إلى جلطة في وريد عميق.

العلاج: استشر الطبيب، واستجب لنصحه، وإذا كانت الجلطة المذكورة هي السبب، فانقطع عن التدخين، وانقص من وزنك، وتجنب دهن الحيوان. وقد يصف الطبيب عقاراً من شـأنه أن يوسع الشرايين. وأحياناً يعمد إلى الجراحة لاستبدال جزء مريض من الشريان.

تناذر نفقي رسغي Carpal tunnel syndrome، هذا ينجم عن انتفاخ رباط وضغطه على عصب في النفق الرسغي. وتتضمن الأعراض نخزاً، وأحياناً ضعفاً في السَّـبابة والأصابع الوسطى والبـاهم. ويقضّ الألم مضجع المصاب. وهذا الألم يزيده شدة استعمال الرسغ. ويرافق التناذر أحياناً توتر ما قبل الطمث.

العلاج: تجبير الرسغ ضروري وحقن «الكورتيكوسترويد» مفيدة

تساعد المريض مساعدة جمة. وربما اقتضت الحالة عملية جراحية لشطر الرباط ورفع الضغط عن العصب.

العُقّال Cramp، تشنج عضلي معذب، هذا التشنج الموقت قد يكون بسبب نقص في مورد الدم ناجم عن إصابة برد، أو مرض تصلب الشرايين. وأحياناً ينجم عن قلة ما في الطعام من ملح يكفي للتعويض عما يفقده المريض مع العرق، من جراء حركة متكررة كحركة الكاتب مثلاً.

العلاج: وفر الدفء للعضل المصاب بالعقّال، **دلّكه**. زد من ملح الطعام. استشر الطبيب إن ألح العقال.

تليّف التهابي Fibrositis، التهاب النسيج الليفي الضّامّ المترافق في أكثر الإصابات مع تصلب الكتفين وألمهما، وكذلك تصلب الظهر وألمه. ويعود السبب إلى الإفراط في التمرين أو الإصابة بنزلة. انظر أيضاً الروماتزم.

تيبس الرقبة Neck, stiff، قد يكون التيبس عارضاً من أعراض الاجهاد العضلي، غير أنه إن ألحّ وطال أمره، فهو إشارة ربما إلى إصابة بالروماتزم، أو التليف الالتهابي، وربما إلى انزلاق قرص.

العلاج: الدفء على الموقع المتأثر والتمريج قد يخففان من التيبس. واستشارة الطبيب لا مهرب منها إن تواصل التيبس.

الروماتزم Rheumatism، كلمة تستعمل في وصف ألم مستمرٍ في العضلات والمفاصل ناجم عن التهابات أو خلل لحق بالنسيج الضّامّ إبان البرد والرطوبة في معظم الحالات. والروماتزم ليس مرضاً معيناً محدداً، بل هو على الأرجح أعراض لأمراض كثيرة.

العلاج: ينبغي للطبيب أن يشخص الأعراض المسببة للروماتزم

مشاكل العضلات والأوتار

ويعالجها. وتخف الأعراض بالدفء والعقاقير من أسبرين وخلافه.

اللّي Sprain، ضرر يصيب الأربطة المحيطة بمفصل بسبب حركة عنيفة مفاجئة للكاحل أو الرسغ. والأعراض ألم، وانتفاخ، وعجز عن تحريك المفصل.

العلاج: تعالج اللّيّ ككسر ريثما يعاين الطبيب الإصابة ويقرر ماهيتها بدقة.

التهاب الوتر Tendinitis، من نوع التهاب الكيس الزلالي أو التهاب الغشاء المصلي. وقد جاء ذكرهما في باب مشاكل المفاصل والعظام.

التهاب غمد الوتر Tenosynovitis، التهاب يسفر عن انتفاخ وتورم وألم متى تحرك الوتر. في حالات معينة يرافق الحركة شعور بالكشط في الموضع.

العلاج: يختفي الالتهاب عادة بالراحة والتقليل من الحركة. ولكن في الإصابات الشديدة قد يصبح من الضرورة نزح السائل من غمد الوتر.

اضطرابات الجهاز العصبي Nervous System Disorders

شلل الوجه النصفي Bell's palsy، التهاب في عصب الوجه، يسبب ☎ شللاً في عضلات التعبير الوجهي خاصة، ويصيب جانباً واحداً من الوجه، محدثاً ارتخاءً وتدلياً للفم والجفنين. وقد يكون الالتهاب مؤلماً.

العلاج: المسكنات تلاشي أي ألم. والشفاء يتم في خلال أسابيع

معدودة، يعجل بـه عقاقير «الكورتيكـوستيرويـد». وفي حالات قليلة لا تذكر لا يتحسن الوضع، مما يحتم القيام بعملية جراحية.

ارتجاج مخّي Concussion، هذا الاسم يشير عادة إلى ارتجاج في المخ ☎ متسبب عن صدمة شديدة في الرأس. ويترافق معه في كثير من الحالات فقدان الوعي، والتقيؤ أثناء استرداد الوعي. وقد يرافق عملية الإبلال صداع شديد، وعجز عن التركيز، وتهيج الطبع، وفقدان الذاكرة.

العلاج: يكون العلاج في أول الأمر مماثلاً لعلاج الصدمة (انظر الإسعاف الأولي صفحة ٢٢). مع الراحة التامة حتى زوال الأعراض كافة. ويجب أن ينام المصاب في الفراش ٢٤ ساعة بعد الحادث. ومن الضروري له أن يتجنب تعاطي الكحول.

التشنجات والنوبات Convulsions and fits، النوبات المتميزة بالتقلصات ☎ العضلية العنيفة التي تكون في الغالب وجيزة ومتكررة. وقد تكون التشنجات طويلة وعنيفة، أو تظهر أكثر من الإغماء بقليل مصحوبة بانتفاضات وارتعاشات. وربما تكون هذه التشنجات أعراضاً للصرع، أو أشكالاً معينة من التسمم، أو نقص التغذية، أو مرض التهاب السحالي، أو الكزاز اللذين يصيبان الجهاز العصبي المركزي.

العلاج: يجب حماية المصاب من الضرر الذي يتعرض له متى اصطدم بأشياء صلبة. وتأكد من أن التنفس لا يعيقه عائق. عندما تمر النوبة، ضع المصاب في وِضعة منكفئة، برأسه على جانب، وهي وضعة الاسترداد (انظر الإسعاف الأولي صفحة ٢١) وفي أسرع وقت ممكن اطلب المشورة الطبية. أما إذا كان الضحية طفلاً ارتفعت حرارته، فخفض من هذه الحرارة بالتبريد. لأن ارتفاع الحرارة قد يكون سبب النوبة.

اضطرابات الجهاز العصبي

الصرع Epilepsy، لحظات غير متحكم بها من الاختـلاط، وفقدان ☎ الانتبـاه وضياع الـوعي، وقد يـرافقها الإغـماء، أو، وهذا في الحالات المتفاقمة، التشنجات. والسبب في الصرع لا يعرف في أكثر الإصابات.

والصـرع مصنف إلى فئتين: نـوبة الصـرع الصغيرة، ونـوبة الصرع الكبيرة. الصغيرة هي عبارة عن فقدان خاطف للإدراك يدوم ثانية. والصغار أكثر تعرضاً لها من الكبار، والنوبة تقل في خطورتها وتكررها مع مرور الوقت وتقدم الصغير في العمر. أما الكبيرة، فنوباتها يسبقها شعور قوي بالرائحة، والذوق، واللمس. وصفاتها فقدان الوعي وتيبس الأطراف، الذي يدوم حوالى ثلاثين ثانية. ويتبعه تقلصات عضلية متواتـرة، وأحيانـاً سلس بولي، وأصوات بلعومية تدوم دقيقة على وجه التقريب.

ويغيب الضحية بضع دقائق عن الوعي يكون نفسه خلالها ثقيلاً قبل عودة القوة على الحركة إليه. وربما تبع النوبة اختلاط وصداع فالق. غير أن هذين العارضين لا ينتبه إليهما أحد أحياناً، لأن المريض في معظم الحالات يستسلم لنوم عميق.

العلاج: للعلاج أثناء النوبة انظر (تشنج ونوبـات). الشخص المعاني من الصرع يتوجب معاينته معاينة دقيقة من قبل طبيب. والعقاقير المضادة للصرع متوفرة، ومعظم المصابين يعيشون حياة عادية طبيعية، رغم محاذير قيادة السيارة، والعمل بآلات خطرة، أو في مكان مرتفع، ونوصي بحياة منظمة لا يشرب فيها المصاب المشروبات الروحية.

تصلب الأنسجة المضاعف Multiple sclerosis، داء مزمن يصيب الجهاز العصبي. ويتـطور على مـرّ السنـين. وفي خلال هـذه السنين المتعاقبة تتناوب الأعراض الشديدة مع الإبلال. ومن الأعراض

اضطرابات الجهاز العصبي

المعروفة، ازدواج الرؤية، والضعف، وموات الإحساس الموضعي، والدوار، وصعوبة النطق، والشلل البطيء حدوثه، والعمى. والسبب المؤدي للمرض غير معروف، وإن كان نادراً ما يصيب من تخطى الأربعين.

العلاج: عقاقير «الكورتيكوسترويد» قد تخفف من وطأة النوبة. وفي وسع المصاب أن يستمد العون من الجمعيات الخيرية التي تعنى بمتابعة هذا المرض، وإجراء البحوث في أعراضه وأسبابه.

الشلل Paralysis، فقدان القوة في عضلة أو مجموعة عضلات. ويستدل ☎ عليه من عجز ظاهر، وكذلك من خلل في الأداء الوظيفي، كفتح العينين وإغماضهما على نحو لا إرادي، والعيّ في الكلام، والتبويل، واستعمال طرف واحد أو أكثر. والشلل مرده إلى عطب يلحق بالجهاز العصبي في أعقاب مرض مثل (التهاب الأعصاب الكثيرة) أو (التهاب النخاع السنجابي)، أو (السكتة الدماغية). وقد يكون السبب نفسانياً، ويجب التأكد من هذا إن لم تظهر أعراض أخرى.

العلاج: يجب معرفة السبب، وهذا يتحقق في المستشفى. وفي خلال فترة الشفاء من الأهمية بمكان أن تتحرك العضلات. وعلى المعالج النفساني أن يعالج ويقدم الإرشاد والنصائح، متى كان السبب نفسانياً بحتاً.

داء باركنسون Parkinson's disease، داء عصبي متميز بالارتعاش والضعف العضلي. وينشأ المرض ببطء في غضون بضع سنين، ويتطور من ارتعاش اليد الخفيف إلى عجز عضلي عام. والمرض هذا يصيب كبار السن عادة ولكنه لا يؤثر في الفكر والذكاء.

العلاج: للعقاقير المضادة لداء باركنسون تأثير كبير، بنوع خاص

عقّار (ليفودوبا). وتتطلب الإصابات المتفاقمة عملية جراحيـة. ويجب الإسراع في معالجة الاضطرابات التنفسية والصدرية درءاً للمضاعفات التي تنشأ إن أهمل أمرها.

إلتهاب الأعصاب الكثيرة Polyneuritis، التهاب يلحق بعصب أو أكثر وتتضمن الأعراض تخدراً، ووخزاً، وألماً عضليـاً، وأزدواجاً في النظر، وضعفاً في القوة، وشللاً. والأسباب تتراوح بين التسمم بالرصاص، أو المواد المبيدة للحشرات، أو الأخلاط الكيميائية، أو السكري، أو النقص في الفيتامين (ب)، أو مرض الدفتيريا، أو السرطان، بنوع خاص سرطان الرئة.

العلاج: السبب يجب أن يحدد، وإذا تفاقمت الأعراض يقتضي إدخال المريض إلى المستشفى. وقد يساعد على الشفاء المعالجة النفسانية والفيتامين (ب ـ المركب).

السكتة الدماغية Stroke، مشكلة في الدورة الدموية تتركز على الدماغ، وتبرز الأعراض في غيره من أعضاء الجسم. ويصاب الدمـاغ بالعطب لأن الدم يتوقف وروده إلى جزءٍ منه بسبب انسداد أو تلف في الشريان المخي. والأعـراض تعين الجـزء المصاب من الدماغ. وينجم عن السكتة ضعف أو تخدر، أو عـيّ أو ازدواج في النظر، وقد يتبع ذلك إبلال تام. أما السكتة الدماغية القوية المتفاقمة فإنها تسبب شللاً لنصف الجسم، أو الموت.

العلاج: اتصل فوراً بالطبيب، أو اطلب سيارة إسعاف. لا تقدم للمريض أي شراب. ابقه منكفئاً على وجهه برأسه متجهاً إلى جانب، أي في وضعة الاسترداد. وتأكد من أنه يتنفس، وأن القلب يخفق.

مشاكل الأنف

مشاكل الأنف Nose Problems

الزائدة الأنفية Adenoids، وسادات رقيقة من النسيج اللنفاوي في ظهر المسالك الأنفيـة، تنتفخ بسبب الالتهـاب مسفرة عن أعـراض كأعراض النزلة، وعن الشخير أثناء النوم. وكذلـك عن خلل ثانوي كالتهاب الأذن الوسطى، والصمم.

العلاج: قد يوصف للمريض نوع من قطرات الأنف، أو العقار المخفف للهستامين، أو العقار المضاد للجراثيم. والالتهاب المتكرر يقتضي القيام بجراحة استئصال الغدانيات.

حمّى القشّ Hay fever، أو التهـاب الأنف الألرجي. وهـو يصيب المسالك المخاطية في الأنف والحلق، وسببه لقاح أو غبار الطَّلع في الأعشاب والزهـر، أو غبار المنـزل، وغير ذلـك من المهيجات الخارجية. وألرجية اللقاح هذه موسمية وتصيب المـرء في وقت واحـد من السنة. الأعـراض عبارة عن التهـاب نزلي، وأنف سائل، وعطس، وعينين ناضحتين. وربما يتمثل المرض أيضاً في أعراض الربو.

العلاج: التطعيم بمشتقات من المادة المثيرة للحساسية ينجح في حالات منه. والعقار المخفف للهستامين يخفض من الأعراض، ولكنه يجلب المشاكل، كالنعاس غير المقبول أحياناً، خاصة أثناء العمل، أو قيادة السيارة. أما الرشوش المضاد لالتهاب لأنف، فإنه يسيطر على الأعراض لدى الأكثرية.

نزف الأنف Nose-bleed، أو الـرّعاف. لنزف الأنف أسباب كثيـرة ☎ منها، النزلة، وإصابة البرد، والمخط القوي، وحادث، وأجسام غريبة في المسلك الأنفي، والتبدل في الضغط الجوي. وقد يكون

سببه أيضاً تصلب الشرايين، أو الإجهاد، أو مشاكل نزفية، أو التغيرات الهرمونية المترافقة مع سن البلوغ، أو مع الطمث.

العلاج: اجلس بسكون برأسك مائلاً إلى الخلف، أو انحن إلى الأمام فوق وعاء وضع كمادات باردة على الأنف أو ظهر الرقبة. لا تتنفس من الأنف. ولكن النزف الأنفي الخطير يجب معالجته طبياً بالأدرينالين.

التهاب الجيب Sinusitis، التهاب يصيب التجاويف الأنفية المساعدة المنفتحة على ممرات الأنف. الأعراض تتباين، منها الألم فوق الجيب المصابة، والنزلة، وربما الحرارة المرتفعة. أما الأسباب فتشتمل على الألرجية، والنزلات، والإصابات البردية، والحصبة، والتهاب الأسنان، والعطس. البعض يتعرض للمرض من جراء النزح غير الكافي في الجيب المتسبب عن خلل في الغشاء الأنفي الفاصل، أو الالتهاب المزمن للغشاءين المخاطيين.

العلاج: لا بد من استشارة الطبيب. الذي يوصي على الأرجح بقطرات الأنف، أو استنشاق البخار، أو العقار المخفف للهستامين، أو العقاقير المسكنة، أو العقاقير القاتلة للجراثيم.

الشخير Snoring، تنفس النائم بضجة. يتسبب عن النزلة، أو تضخم الزائدة الأنفية، أو خلل في الغشاء الأنفي الفاصل. وهو لأكثر الناس نتيجة النوم على الظهر بفم مفتوح، مما يجعل الحنك من أعلاه يحدث ذبذبة، وبالتالي يصدر هذا الشخير.

مشاكل نفسية Psychiatric Problems

إدمان على المسكرات Alcoholism، الحاجة المرغمة إلى الخمر. بعض من يعتمد على الكحول يشرب بانتظام، والبعض يشرب في

مشاكل نفسية

أوقات فيسرف في الشرب، ويواصله أياماً. ومن الأعراض الدّالّة على الإدمان، تناقص المقدرة، والمواقف العدائية، والتهاب الأعصاب المتعددة، وتقطع حبال المودة مع أعضاء الأسرة. ومن المضاعفات المتلاحقة، نقص في الفيتامينات، وتليف الكبد، والتهاب المعدة، والتشنجات، والهذيان الارتعاشي.

العلاج: لا يكون العلاج فعّالاً إلا إذا وطن المدمن نفسه على بلوغ الأرب من الشفاء. ويحتاج كعلاج إلى «فترة جفاف»، يأخذ أثناءها المسكنات تجنباً لأخطار الهذيان الارتعاشي. والمساعدة يقدمها الطبيب النفساني تمكنه من استرداد ثباته الفكري والعاطفي.

فقد الشهية بسبب الأعصاب **Anorexia nervosa**، فقد الشهية الذي لا يمت بصلة إلى أي داء، ويعزى السبب إلى الكآبة. وهو بوجه خاص يصيب الفتيات المراهقات. أعراضه تدني الوزن، وأحياناً القيء بعد الوجبة، ومراراً انحباس الطمث. والمقاسي من فقدان الشهية لا يفارقه انشراحه ونشاطه، وينكر في العادة أنه يواجه مشكلة ما.

العلاج: النصيحة الطبية المتخصصة. ودخول المستشفى في حالات معينة. وقد تفيد العقاقير المقاومة للكآبة، والعقاقير المسكنة. بيد أن العلاج يستغرق وقتاً طويلاً، ويتطلب التعاون الصادق بين المصاب وأعضاء الأسرة.

القلق **Anxiety**، أو الحصر.. أو الغمّ.. حالة انفعالية شائعة، تتمخض لمن تعتريه عن مصاعب، وهموم، وتوجس، وتحسب. إنه الإحساس بالضيق الشديد ويسفر عنه في معظم الحالات أعراض جسمية، كتصبب العرق، ووجيب في القلب،

وارتعاش، وأرق، وكلال، وفقدان وزن، وسرعة تهيج. وإن كان المرء يعاني من الكآبة، تتضخم المشاكل، وتزداد صعوبة، ويعجز عن معالجتها وحلها، فيزداد القلق ويستشري. وأحياناً أعراض القلق تخفي في طيّاتها أعراض الكآبة.

العلاج: قد يتعذر العلاج إن كان للقلق قاعدة صوابية. ويساعد على تخفيفه العقاقير المهدئة أثناء النهار، والمسكنات آناء الليل، ولكن لوقت محدود، أما التأكد، والطمأنة، والتأييد المعنوي، فلها قيمة أعظم من العقاقير. والعلاج الخاص مفيد جداً إذا كان القلق مرافقاً للكآبة. ومتى رفعت العقاقير المنعشة عن القلب كآبته، فإن المشكلات المسببة للقلق تصغر، ويضيق نطاقها. بل تنكمش على نفسها وتقل خطورتها وخطرها.

الاسترسال في التخيل Autism، حالة يستغرق فيها المرء بأفكار وهمية غير موضوعية تستثنى منها الدنيا الخارجية ولا تتأثر بها. في أول عهد الشخص بالطفولة، يحول هذا القصور في تقدم العقل والإدراك بينه وبين التعليم العادي. مع أنه لا يشير إلى انخفاض في الذكاء.

العلاج: صعب لا يكاد يحقق نجاحاً.

الهذيان Delirium، حالة تقود إلى الاضطراب الذهني. وقد يكون سببها ☎ العقاقير الطبية، أو الإدمان على العقاقير. وكذلك ينجم الهذيان عن ارتفاع في الحرارة، أو عن مرض معدٍ كالتيفوئيد، أو التهاب الدماغ. والأعراض تشتمل على التوتر، والانفعال، واضطراب الفكر، واختلاط النفس، والأرق.

العلاج: لا بدّ من الإسراع في استشارة الطبيب، لأن العلاج الصحيح، ينقص من مدة المرض.

مشاكل نفسية

هذيان ارتعاشي Delirium tremens، حالة تنبع من الإدمان على الخمر. وتصيب المرء متى توقف نقع غليل التوق إلى الكحول وبدت أعراض الارتداد أو الانقطاع. ويتعرض المريض للاهتلاس، والفزع المفاجىء، والانتفاض العضلي، والأرق، وفترات النشاط الجسدي، والوجيب. كما أن الإدمان على مشتقات البربتوريت (العقار المنوم والمسكن)، قد يفضي إلى الهذيان الارتعاشي.

العلاج: لا بدّ للمصاب من دخول المستشفى، ففيه يسعف بحقن من المسكنات اللازمة والفيتامين (ب)، إن اقتضى الأمر. والإبلال تدريجي، يتم بعد فترة نقاهة طويلة.

همود Depression، أو كآبة. شعور باليأس والنهك، وكأن المصاب مستنزف. وهذا الشعور يلمّ على الأكثر بعد مرض أو علاج طويل. وقد يلمّ دون أسباب ظاهرة. وأحياناً يتبع حزناً شديداً أو قلقاً استغرق زمناً. وفي بعض الأحيان يكون الهمود مترافقاً مع فترات من المسّ (ضرب من الجنون). وقد يكون عارضاً من أعراض مرض الذُّهان المسّي. والعارض المميز لهذا المرض هو العجز عن التركيز، وصعوبة أخذ القرار، والتوتر، والتشاؤم، والتهافت غير المسبب، والأرق، والصداع، وفقدان الدافع الجنسي، والاستعبار، ونزع الانتحار، ومحاولة الانتحار.

العلاج: من اللزوم أن تحمل همك إلى طبيب، لأن النصيحة المختصة لها قيمة عظيمة. وجرت العادة أن يعالج المريض بعقاقير مقاومة للانخفاض الحسي والشعوري، ودخول المستشفى قد تقتضيه الحالات الخطرة المتطلبة مساعدة الطبيب النفساني.

إساءة استعمال العقاقير Drug abuse، الاستعمال القهري للعقاقير الراجع إلى تعويل بدني على تأثيرها، وإلى احتياج نفساني إلى

الاستمرار في استعمالها. وكل مدمن يحتاج إلى تقدير فردي خاص من قبل الطبيب النفساني، وكذلك إلى العناية الطبية الخاصة.

والعقاقير من ضروب وأنواع كثيرة. وتأثيرها يتباين بتباين النوعية. منها المنعشة الرافعة! ومنها المرفهة المحلقة! ومنها المخفضة الكابتة! ومنها الأفيوني! ومنها الهيروويني! ومنها القنّبي! ومنها المسكنات، والمضخمات، والمحجمات، والمستنشقات، والمسافرات بالمتعاطي، والعاملات على إشعال نار التخيلات! ومنها المجنن والمخبل!

وفي النهاية، يتعذر على المتعاطي التخلص والتوبة إلا بالعلاج الطويل، بدنياً ونفسانياً وعقلياً.

وسواس المرض Hypochondria، ضرب من الوهم الجنوني ينتاب المرء فيوقن من أنه مصاب بالعلل. وقد يكون هذا المرض الخيالي مصحوباً بالألم الفعلي والقلق والكآبة. وهو أيضاً أحياناً دليل على الشعور بزوال الدعة والأمن والاستقرار مما يحتم على الطبيب بذل الجهد الكبير لإعادة الطمأنينة إليه.

الهستيريا Hysteria، حالة ذهنية لا يكون فيها العقل الواعي عالماً بالسبب الحقيقي لبعض الأفكار والأعمال. والهستيريا أيضاً تعتبر تعبيراً عنيفاً عن الهيجان أو الانفعال، الذي يتزامن معه ذرف الدمع. ولكن هذا ليس استعمالاً نفسانياً للكلمة، وقلما يكون مثل هذا الانفجار العاطفي، مرضاً باثولوجياً. من وجهة النظر السيكولوجية، مريض الهستيريا، لا يعرف أبداً أن الألم أو المرض خيال محض، رغم أن الشكوى لا يقوم عليها دليل، أو يؤيدها فحص وتحليل.

الأرق Insomnia، جفاء النوم، وتكحل العينين بالسهاد. الأفراد تتباين ساعات نومهم، ولكن كل الناس يحتاجون إلى النوم حاجتهم إلى

الطعام والماء. ونوم البالغين تتراوح مدته بين أربع وتسع ساعات، أما الصغار فحاجتهم إليه لا تقل عن إحدى عشرة ساعة. كثيرون يستيقظون مرات في الليل، وما لم يكن الباعث أعصاباً متعبة فإنهم يستغرقون ثانية في النوم. والأرق سببه الأساسي القلق أو التوتر، أو الألم، أو البرد، أو ارتفاع الحرارة، أو عسر الهضم، أو المنعشات كالقهوة والشاي والعقاقير على أنواعها.

العلاج: يفيد المؤرق كوب من الحليب قبيل اللجوء إلى الفراش، وقراءة كتاب في الفراش. تجنب أقراص النوم، فالخطر منها شديد، متى تعودها الإنسان، وأدمن على تناولها. وإذا طال أمر الأرق، وأمضى المرء ليالي متتالية يتقلب على الفراش، أو إذا طال الأرق الصحة وأثر فيها، فلا مفر من استشارة طبيب متخصص.

المسّ Mania، حالة من الانفعال العصبي مرافقة لحوافز أنانية مفرطة. ومن الأعراض الأكثر بروزاً: الحماسة المتطرفة، والثرثرة، ونقص في النشاط النفسي الكابح، والاخفاق في أداء العمل بصورة منتظمة رتيبة، والضيق بالغير، والشعور المغرق في الطيبة والأريحية. وهذه الأعراض تتزامل أحياناً مع النشاط البدني العظيم، والدفع الجنسي المتنامي.

العلاج: عقاقير التسكين والتهدئة، والعناية يقوم بها طبيب نفساني ضليع. وأحياناً يتحتم انتقال المريض إلى المستشفى تلافياً لإصابته بجنون العظمة.

مرض الذُّهان المسّي Manic-depressive illness، حالة شاذة غير سوية تتخللها فترات من التوتر المسّي والاكتئاب النفسي. والنوبات تتباين في شدتها، ويفصل بين الواحدة والأخرى فترات من

الاتزان والثبات. ويجب أن لا يلتبس الأمر فيعزى المرض إلى التقلب المزاجي الذي هو من صفات وأعراض المراهقة.

العلاج: يمكن السيطرة على التزعزع بالعقاقير، غير أن التشخيص الطبي والنفساني ضرورة لا مهرب منها، قبل الشروع بتطبيق أي علاج كان.

العصاب Neurosis، اضطراب عقلي محدود كثير الحدوث بشكل أو بآخر. وقد يكون الباعث عليه قلق النفس، أو متناقضات ومنازعات شديدة تؤثر تأثيراً سيئاً في الأعصاب. أعراض العصاب تتراوح بين النهك، وتوتر الأعصاب، والضغط الداخلي، والخوف، والاستحواذ، والهستيريا.

الاستحواذ Obsession، شكل عمومي من أشكال العصاب يتصف بفكرة متكررة ترغم الفرد على القيام بأمر ما تخفيفاً من شعور القلق المستحوذ عليه. وهو على الأرجح يلمّ بالمرء في شكل صغير. أما الأشكال الخطرة، فنتائجها وبيلة، وتتطور أحياناً إلى درجة عظيمة تتحكم بساعات الصحو واليقظة في حياة المصاب.

هوى خيلائي Paranoia، أو الذهان الهذائي. اضطراب ذهني خطير، تختلج المرء من جرائه أوهام رهاب الاضطهاد، فتؤثر في طريقة حياته، وردود فعله للأوضاع الخارجية. وتتضمن صفات الهوى الخيلائي: الاشتباه بكل إنسان، ووعي الذات، والتفسيرات المنطقية للأوهام التي تدعم شبكة النفور والمخاوف. وقد ينطوي الهوى الخيلائي على الأخطار لأن المريض يعتقد أن الاضطهاد حقيقي وليس وهماً، وبحافز من هذا الاعتقاد والوهم يتصرف تصرفاً فيه عنف لا تحمد عقباه.

العلاج: لا بد من إخضاع المرضى للعلاج النفساني لإعادة تأهيل

من إصابتهم ثانوية. أما الإصابة الخطرة فيعوزها الاعتناء التام الكامل ولأمد طويل.

الـذُّهان Pshychosis، حالة ذهنية شاذة ناتجة عن إدمان الخمـر، أو الفصام، أو العقاقير التي تسبب الإدمان، أو مـرض أساسي. وإشارة الذهان اضطرابات كبرى تصيب الشخصية، تصاحبهـا الأوهام والهلوسة، والتصرف غير السّوي.

العلاج: العلاج في المستشفى مطلوب.

الفصام Schizophrenia، خلل ذهني يؤثر في العاطفة، والفكر، وأخيراً في السلوك والتصرف. أسباب هذا الخلل غير معروفة. ولكنها عزيت إلى تأثيرات مختلفة منهـا، عوامـل الوراثـة، أو اختلال التوازن الكيميائي في الدماغ، والنشأة، والقهر العاطفي، وإساءة استعمال العقاقير.

العلاج: في البدء، يجب أن يعتني طبيب نفساني بالمريض. وذلك لإعارته شعور الثقة والاحساس المشترك لا المنعزل عن الحقيقة. وإذا لم يكتب النجاح لهذه المحاولة فـإنه يحتـاج إلى علاج في المستشفى، وتناول العقاقير المخففة للذهان، وكذلـك العقاقـير المهدئة والمخففة. والعلاج النفسـاني مطلوب في العـادة لتجنب خطر الانتكاس.

المشاكل الجنسية والعلاقة الجنسية
Sex Problems and Sexuality

شوء الحالات الشاذة Abnormal development، إذا لحق بالمرء خيبة في نشـاطه الجنسي وهـو صغير، قـد يتبع ذلـك الشعور بـالذنب والكبت، وبالتالي يمنع التطور الجنسي مع التقدم في السن، مبقياً

الشخص مع رغباته الجنسية المكبوحة، ينتظر بخوف ووجل تحققها. ويجد القارىء في البحث اللاحق وجوهاً متعددة لحالات من هذا القبيل.

الافتضاحية أو الإظهارية. في الصغار نوع من النشاط الجنسي الطفولي، به ينزع الصغير إلى إبراز العورة، استرعاءً لانتباه أبٍ أو أم. متى فعل البالغ هذا تكون فعلته تعبيراً عن خوفه من النساء وكرهه لهن. وثمة إرضاء جنسي مشابه يلجأ إليه مختلس النظر، فينظر من خلال ثقب أو نافذة إلى امرأة تتعرى.

الفتشية. أساساً كانت عبادة شيء مُشرَّب بقوة خارقة. وتستعمل الكلمة الآن لوصف الانجذاب الجنسي لأشياء متصلة اتصالاً وثيقاً بالجنس. والفتشية في حالات معينة قد تكون الشكل الوحيد لإشباع الرغبة الجنسية، أو لمعاضدة واستحثاث النشاط الجنسي.

النَّرجِسية. شكل من أشكال عشق الذات المفرط، أو افتتان المرء بجسده. وهي مرحلة من مراحل التطور الجنسي لجميع الأطفال والصغار، ولا تلبث أن تتحول مع نمو الصغير إلى علاقات اجتماعية أكثر إرضاء. أما إذا دامت المرحلة، فمن شأنها أن تعيق الشخص متى بلغ أشده عن بلوغ وطره من علاقات مرضية له ولرغبته.

الولع بالأولاد. هو حب جنسي للصغار. التهرب من مسؤولية العلاقة مع كبيرة في السن قد يفضي إلى التوهم بأن علاقة حب بريئة مع صغير هي العلاقة الجنسية المثالية. وقد يتجاوب الصغير بحب مماثل مما يعرضه لمشكلات عاطفية متى انفصمت تلك العلاقة.

وجميع مشاكل الحالات الشاذة غير السوية المتسببة عن خلل

مشاكل الجنس والعلاقة الجنسية

في التطور الجنسي تحتاج إلى عناية نفسانية متخصصة. وربما إلى تحليل نفساني لاكتشاف السبب في الخلل، وتاريخه.

مشاكل جسدية (جنسية) Physical problems (with sex)، العجز عن الاشتراك في نشاط جنسي لصعوبات جسدية. قد تكون المشكلة لجهل في أساليب الجماع والممارسة الجنسية، أو لخوف أو لقلق. وهذا التردد والإحجام يبددهما شرح للعملية من قبل طبيب. وإذا كان الجماع مؤلماً، فقد يكون مردّه إلى خلل في المَهْبِل، أو في غيره من أعضاء المرأة التناسلية. وقد يكون القضيب ملتهباً في طرفه. ومهما كان العائق فاستشارة الطبيب ضرورة حيوية. وينشأ هذا أحياناً عن عجز بدني، كالشلل أو الاعتلال العصبي، أو عرق النَّسا، أو التهاب المفاصل، أو السكري، أو سواها. ومتى نبعت الشكوى من أمر أو أمور كهذه فالمرجع دون أي استثناء هو الطبيب.

مشاكل نفسانية (جنسية) Psychological problems (with sex)، كل ناحية من نواحي النشاط الجنسي متأثرة بعقلية الفرد، والتجربة أثناء سن المراهقة، والوضعية الذهنية الحالية. الهمود والاكتئاب يخفضان من عنفوان الجنس، ويقللان من شعور الرغبة في الجماع. وهذا متى حصل يتطلب المعاملة الرقيقة والعطف والتفهم، يبديها الشريك السليم، ومعالجة السبب المؤدي إلى الهمود والكآبة. والخيبة الجنسية تدهم مشاعر المرء متى مُني بالاخفاق في محاولة من هذا القبيل، وهذه الخيبة تنعكس سلبياً عليه فيكتئب وينفعل ويساوره الألم والغضب والقلق، وربما الهمود العاطفي الجنسي. وكثيراً ما يصاب المرء بالشذوذ الجنسي متى أقام في مكان ما مع أفراد من جنسه. بل لا يستبعد جنوحه إلى العنف لنيل مطلبه. بيد أن العائق الجنسي في معظم الحالات

مشاكل الجنس والعلاقة الجنسية

يكون خفيفاً وطبيعياً لا ينجم عنه اضطراب شامل في حياة المرء الاجتماعية والعملية. والإسراف في النشاط الجنسي المعروف في النساء باسم المَسّ الشَبَقي، وفي الرجال باسم المَسّ الجنسي، يقع نتيجة الاخفاق في إنشاء علاقة مرضية دائمة. وقد يكون عارضاً من أعراض الهوس الجنوني، أو اختلال الصلة بالواقع، أو النشاط الهرموني المفرط.

تشنج المَهْبِل المؤلم. هو توتر يصيب عضلات الحوض حول المهبل ويمنع النشاط الجنسي. وله في العادة أساس نفساني كالخوف من الجماع. والفتور الجنسي قد يتمخض عن الخوف من الحبل، أو المرض الزهري، أو الألم، أو الاعتقاد بأن الممارسة الجنسية عمل ينافي الأخلاق. وعدم بلوغ المرأة وطرها من هزّة الجماع قد يكون شكلاً خفيفاً من الفتور الجنسي. ولكنه يكون أيضاً مؤشراً إلى ما تعانيه المرأة من النهك، أو المرض، أو خلل ثانوي في علاقة طبيعية موفقة.

العُنَّة. تصيب الرجل لأسباب نفسانية أحياناً. وقذف المنيّ السريع يحدث للرجل متى نقصت تجربته الجنسية، أو إذا غلب عليه التوتر، أو إذا شعر بالذنب من جراء الفعلة.

الشذوذ الجنسي. أو اشتهاء المماثل. في المرأة يعرف هذا بالسحاق. وهو مرحلة طبيعية في مراحل تطور النشاط الجنسي، وكثير من الناس يقنعون بمثل هذه العلاقة ولا يشتهون المغاير. والبعض يمارس النشاط الجنسي مع المماثل والمغاير. هذا الشذوذ الجنسي يعتبر من مشاكل النفس متى نجم عنه إعنات لهذه النفس أو شعور بالذنب. أما النشاط الجنسي الفَميّ أو الشّرجيّ، أو النشاط المقترن بشيء من الألم (السادية أو الماسوشية) فهي

أمور عادية كثيرة الحدوث. ولكن التطرف فيها غير عادي ويمثل الخطر.

سِفاح القُربى. علاقة جنسية محـرّمة، كعلاقة الأب بابنته، وعلاقة الام بابنها، وعلاقة الأخ باخته. ويحدث هذا في الغالب متى توثقت العرى توثقاً غير طبيعي بين أعضاء الأسرة الواحدة لأسباب اجتماعية قاهرة.

النشاط الجنسي Sexuality، الترابط المعقد بين الغرائز الطبيعية المفضي إلى الرغبة في التناسل الجنسي. والنشاط الجنسي عبارة تستعمل لشرح الاستجابة النفسانية والجسدية لفرد في علاقته الجنسية مع فرد ثانٍ. هذا الشعور بالانجذاب يتباين تبايناً عظيمًا بين الناس، ويتعرض للتعديل والتحوير والتحويل تبعاً للظروف والأوضـاع السائدة. فالطفل يتعلم كيف يجذب الأبوين ويستجيب لهما قبل الحُلُـم (سن البلوغ). بعده يستعين بهذه الأساليب مع الأغراب فتساعد في إنشاء صداقات جديدة، يكون بعضها جنسية، إلى أن تتأسس العلاقة الدائمة المفضية إلى زواج.

الاستمناء. استحثاث الأعضاء التناسلية لنيل الهزة القصوى، أمر عادي شائع، وخصوصاً متى لم تتوفر فرص الجماع المعروفة. يبدأ الاستمناء والمرء طفل، ويكثر في الحُلُـم. وقد يشعر الطفل بالذنب متى زجره أبوه أو امه، وربما يتولد في نفسه إحساس ضارّ بأن النشاط الجنسي عمل شائن غير صحي. ومن شأن هـذا الإحساس أن يشوه التطور الجنسي الطبيعي في الطفل، ويقود إلى الفتور أو العـنّة في الشخص البالغ.

مشاكل الجلد Skin Problmes

الخُرّاج Abscess، دمّل. وجمرة ووَحصْ. إصابـة في النسيج تفـرز

مشاكل الجلد

الصديد. الدمل أو الجمرة، إصابة في غدة عرق أو في حويصلة الشعر. الوَحص خُراج كبير، أو دمل بفتحات عـدّة.

العلاج: يعالج الـدّمل الصغير بحرارة موضعية بوسيط كالكمادة الدافئة، أو الملعقة المحـمّاة، توضع على الدمل في أوقات فاصلة. ومتى انفجر الدمل يغطى بإضمامة صغيرة. أما الدمـل الكبير فيجب تغطيته بإضمامة جافة وإطلاع الطبيب عليه بأسرع ما في الوسع. فقد يحتاج علاجه إلى العقاقير المضادة للجراثيم.

حبّ الشباب Acne، حالة جلدية مزمنة في الوجه والكتفين، تصيب المراهقين بنوع خاص، وسببها على الأرجح مزيج من العوامل، بما فيه نوع الجلد، والحثّ الهرموني في سن الحُلُـم. غدد العرق متعرضة بسهولة للانسداد متى كان الجلد دُهنياً، فينشأ من جراء الانسداد رؤوس سوداء (بثرة سوداء الرأس)، وهذه البثور هي حبوب الشباب المعروفة. وتلهب البكتيريا أحياناً الغدة المسدودة متى كان الجلد دُهنياً. وأحياناً أخرى ينشأ عن حب الشبـاب خراجات متلاحقة تخلف الندوب بعد زوالها.

العلاج: بالغذاء الصحي الخالي من المواد السكرية، والحلواء، والطعام الدسم الكثير التوابل، مع التمارين الرياضية المنظمة في الهواء الطلق يتجنب المرء أي غزارة في حب الشباب. لا تعتصر الحبوب، فالاعتصار يزيد من انتشارها. اغسل الشعر في أوقات معينة ومنظمة، مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع. اغسل الوجه وأظفار الأصابع واليدين مـرات في اليوم. وإذا لم تفـدك هذه الاجراءات عليك أن تستشير الطبيب.

قرحة الفراش Bedsore، تقرح الجلد في الردفين، أو عقبي القدمين، أو المرفقين أو الكتفين، يصيب طريح الفراش. وسببها النوم في

وضع واحد مدة طويلة. هذا يمنع توارد الدم إلى المكان المتأثر، فيزرقّ لونه ويسودّ ثم يتقرح.

العلاج: يتجنب المرء قروح الفراش بالحركة المنتظمة وتدليك المكان المتأثر بالكحول ومسحوق البودرة. بإبقاء الجلد جافاً، وبتحسن الصحة العامة للجسم. بإضافات من الفيتامين إن اقتضى الأمر. أما إذا ظهرت قرحة، فلا ينبغي للمريض أن يمارس أي ضغط عليها. على أنه يجب تطهير الموقع بمادة مطهرة.

الوحمة Birthmark، شائبة الولادة. الخال (الشامة) يظهر بكثرة عادة ولا يحوجه علاج، ولكن الوحمة على الأرجل، وتلك التي تخضع لتغيير مفاجىء في الحجم واللون يجب أن يراها الطبيب. وفي الإمكان إزالتها بجراحة صغيرة.

بَخَر الجسم Body odor، بَخَر الجسم أو السَّهَك. سببه تحلل خلايا الجلد الميتة، وعرق الجلد البكتيري. ويتفاقم متى قلق المرء وفزع، لأن هذا الانفعال يزيد من التعرق. وكذلك الطعام الكثير التوابل، أو الكثير اللحم.

العلاج: الاغتسال كل يوم، واستبدال الملابس التحتية. وقد يستفيد المصاب متى استعان بمستحضرات تزيل الرائحة، أو تقلل من العرق.

كَلَف Chloasma، تخضب بني تظهر رقعته على الجبين أو الوجنتين. والحامل تتعرض له أحياناً. وقد ينجم عن حبوب منع الحمل، أو خلل في الغدة الكُظرية. في معظم الحالات تتحسن الإصابة وتخف تلقائياً، وإلا فمن الأفضل استشارة طبيب.

الكيس الشحمي Cyst, sebaceous، انسداد في غدة شحمية قد يعقبه تكوّن الكيس، إذا استمرت الغدة في الإفراز. ويصيب بعض

مشاكل الجلد

الناس أكثر من غيرهم. الأعراض انتفاخ غير مؤلم تحت الجلد مباشرة، وبنوع خاص على فروة الرأس، وفي ظهر الرقبة، وعلى الكتفين. ويزداد الحجم ببطء خلال سنين، ويفرز الكيس أحياناً مادة جبنية المظهر لزجة قبل أن يستأنف الانتفاخ.

العلاج: إذا كان منظره بشعاً، أو إذا كان يحتك بالملابس حُكمًا، فلا بدّ من استئصاله جراحياً. والعملية صغيرة تحتاج إلى تخدير موضعي.

التهاب الجلد Dermatitis، أسبابه متعددة، كالألرجية، والقلق، والتوتر، والأكزيما، والاتصال اللمسي بسموم ملهبة، أو بأخلاط كيميائية ومستحضرات. وتشتمل الأعراض على احمرار في الجلد، واستحكاك، وربما تظهر البثور.

العلاج: استشارة الطبيب ضرورية، فباستطاعته في بعض الإصابات أن يزيل الالتهاب بغسول أو مرهم جلدي.

الإكزما Eczema، طفح جلدي مستحك ليس مسبباً عن خلل خارجي. وتعتبر الاكزما حالة من الحساسية شبيهة بحمى القش والشّرى والربو. وقد تصيب الأطفال ابتداءً من شهرهم الرابع. والحكاك الشديد يصيب الجسم بالخدوش، ويؤرق نوم المصاب. وتشتد الإصابة تارة وتخف طوراً. ويضاعف الحرّ من وطأتها، وكذلك البرد وأنواع من الطعام. والطفل المصاب بالاكزما يتعرض لبعض الخطر إذا أصيب بجدري الماء أو الحصبة. كما أن الطفل المصاب بالاكزما قد يقتله اللقاح ضد الجدري من جراء التفاعل الحاصل. والكبير من الناس يتعرض للاكزما متى كان يقاسي من ضغوط نفسية.

العلاج: يعطى المصاب أثناء اشتداد المرض العقار المضاد

للهستامين، وكذلك دهون الكورتيكوسترويد، ولكن بموافقة الطبيب. والصغار والأطفال لا مانع من شملهم بالثياب القطنية والقفازين أثناء الليل منعاً لهم من الاستجابة للاستحكاك. ويستطيع المصاب أن يتناول الطعام الذي اعتاد على تناوله إلا إذا كانت عنده حساسية لألوان منه.

الحَصَف Impetigo، داء جلدي معدٍ يصيب المرء حول فمه وأنفه، والصغار أكثر من الكبار تعرضاً للعدوى. أعراضه بثور تكوّن القشور وتنتشر على الوجه، أو اليدين أو الركبتين، وتكون الإصابة أشد وأخطر لمن يعاني من الاكزما.

العلاج: استشارة الطبيب ضرورية، فهو يصف الدواء، ويكون على الأرجح عقاراً مضاداً للجراثيم. والنظافة من مستلزمات العلاج: نظافة الجسم، واليدين والأظفار، فهي خير وقاية من عودة المرض.

القمل Lice، طفيليات ضئيلة تغزو جلد الثدييات والطيور بأعداد كبيرة. تعض لامتصاص الدم من المضيف وتسبب الحكاك الشديد المتواصل. وتضع بيضاتها في الشعر. ومن القمل أنواع ثلاثة تغزو جلد الإنسان. قمل الرأس، ويكثر في رؤوس الصغار. ووجوده ليس إشارة إلى نقص في النظافة الصحية بقدر ما هو إشارة إلى تبادل في الثياب والفوط، في المدارس بنوع خاص. أما قمل الجسم فسبب وجوده الإهمال في نظافة الجسم. هذه الطفيليات تنقل إلى الإنسان مرض التيفوس والطاعون، وسواهما من الأوبئة والأمراض. أما النوع الثالث فهو قمل العانة، ويسكن في شعرها، متنقلاً بواسطة الاتصال الجنسي.

العلاج: البودرة المبيدة للحشرات، والشامبو المضاد للقمل،

والغسول المضاد له أيضا. وانتزاع البييضات يساعد على استئصال الطفيليات هذه. وإذا بقي للقمل أثـر بعد استنفـاد الأساليب هذه، فيجب أن يستشار الطبيب في أمرها.

داء الفطور الطوقية (داء المبيضات) **Moniliasis (candidiasis)**، يصيب الجسم في أجزائه الـدافئة والـرطبة. ويسبب القـلاع في المهبل والفم. ولكنه أيضاً يصيب الجلد، خاصة في جلد المغبن، وما تحت الثديين، وحول أظفار الأصابع.

العلاج: ابق الموضـع المتأثـر جافـاً. وفي الصيدليـات مساحيق وأقراص ومراهم قاتلة للفطر، ولكن الطبيب يعين للمصاب النوع والكمية.

الشّرى Nettle rash، طفح عابر سببه سمك قنديل البحر أو لسعات القُـرّاص، أو عضات ولدغات الحشرات. أو حساسية لأنـواع معينة من الطعام، أو العقاقـير. وقد يكـون السبب رد الفعل لجيشان عاطفي، كالقلق والهمود والكآبة.

العـلاج: كمـادة بـاردة، ومـرهـم ملطِّف، والعقـاقـير المضـادة للهستامين. هذه من شأنها أن تخفف من الأعراض وتزيلها.

داء الصَّدَف Psoriasis، داء جلدي يتميز برقع حمراء وكثرة التقشر. وهو يؤلم ويزعج. السبب مجهول، والأعراض قد لا تبرز إلا في سن البلوغ، وتتباين في حدتها ووطأتها. وتختفي الرقع أحياناً مدة طويلة. ويزيد من عنفوانها حالة الضغط أو الانكبات العاطفي.

العلاج: المستحضرات المختلفة تساعد على تخفيض نسبة التقشر. ولأشعة الشمس فائدة. وكذلك للعقار المضاد للسـمّ الخلوي.

الطَّـفح Rash، التهـاب جلدي وردي في لونـه، أو أحمر، يستحث الحكاك في معظم أنواعه. هو في العادة دليل ردّ الفعل الألرجي،

مشاكل الجلد

مما لا يعطيه صفة الدوام. وربما يكـون عارضـاً لمرض معـدٍ، كالحصبة وجدري الماء... وأحياناً يكون القلق البالغ سببه.

العلاج: المهم معالجة الحساسية الألرجية أو الأمراض التي تسبب الطفح. إن تبريد الموقع المتأثر، ودهنه بمرهم ملطف يخفف من الألم والشعور بالضيق.

الجرب Scabies، مرض جلدي معدٍ تنقله طفيليات الجـرب وينتشر باللمس، واتصال الأشخاص الجسمي، وبلبس الثياب الملوثة. وخصوصاً بين أفراد العائلة الواحدة. الطفيـلي يحفر في الجلد، وعادة في اليد أو الـرسغ أو منـطقة العـانة، أو المـرفقين، أو الردفين. وبعد زهاء شهر يظهر طفح أحمر في المكان المصاب وهذا هو رد الفعل الألرجي. والشخص الذي يصاب أكثر من مرة بالجرب يـظهر الـطفح عليـه في ساعـات معدودة بعـد دخول الطفيلي، لأن الألرجية موجودة وتفاعلها يكون سريعاً جداً.

العلاج: بعد الاغتسال جفف جسمك تجفيفاً تاماً، وادهنه ابتداءً من الرقبة حتى أخمص القدمين بالمستحضرات المضادة للجرب. كرر العمل مرتين أو ثلاث مرات. استبدل ملاءات السرير وما تضعه عليك من ثياب. يجب أن تغسل هذه وتغلى وتعقم حتى لا يبقى فيها أثر من آثار الجرب وجراثيمه.

الندوب Scars، أنسجة غير مرنة نتيجة عملية شفاء طبيعية لجرح، أو عـطب في الجلد. والجدرة هي النـدبة الغليـظة لتكاثـر الليف النسيجي بعد الإصابة بحرق شديد. وفي بعض الحالات تمنع النـدوب الكبيرة حـركة مفصـل، وهي تشوه أنسجـة الوجـه. ويستـطيع المصـاب بندوب كبيـرة بشعة اللجـوء إلى الجـراحـة الترقيعية.

مشاكل الجلد

القوباء الحَلَقية Tinea، أو التينيا. سببها العدوى بالفطر تصيب الجلد. وفي العادة تنتقل العدوى في الحمامات الجماعية، وبرك السباحة، ومن الفوط الملوثة الرطبة، ويلتقط الفطر أيضاً عن الأرض المبتلة. وأحياناً يصاب المرء بالتينيا متى كان يقيم قريباً من الماشية، أو الغنم، أو الكلاب، أو القطط. وقد تصيب المرء في الغضن بين أصابع القدم، والأربيّة، والإبط، والأظفار، وأحياناً فروة الرأس. والقوباء الحلقية في العادة رقعة حمراء مهيجة، ومؤلمة متى كانت رطبة.

العلاج: في العادة المراهم المضادة للفطر تشفي مرض قدم الرياضي، ولكن هناك من القوباء ما يقتضي اهتماماً طبياً أكثر شمولاً، مثال ذلك الأظفار، فهي لا تشفى إلا بعلاج طويلٍ تستعمل أثناءه العقاقير القاتلة للفطر، ويستمر في استعمالها حتى تشفى الأظفار شفاء تاماً.

الثآليل Verrucas and warts، دمامل جلدية صغيرة سببها عدوى الفيروس. تكثر الإصابة في الصغار الذين تتراوح أعمارهم بين ٨ و١٢ سنة. وتظهر كطلوع ضئيلة على اليدين، ولا يسلم منها الوجه أيضاً، ولا باطن القدم. وكل هذه الثآليل، أو أكثرها تختفي دون علاج وفي بحر سنة.

العلاج: استشر الطبيب إن استدعت الحال، في وسعه إزالتها بالقطع. وإحراقها بالأسيد، أو تجميدها بثلج ثاني أكسيد الكربون.

مشاكل جهازية وعامة Systemic and General Problems

الألرجي ـ الحساسية Allergy، حالة حساسية غير عادية لبعض المواد أو

لبعض الأشياء. ولا تحدث الألرجية إلا متى كان الجسم قد لمس الشيء الباعث على الحساسية من قبل. والحساسية المفرطة التي تتهدد الحياة بالخطر تعرف باسم Anaphylaxis وترجمتها الحساسية المفرطة أو التّحساس.

العلاج: يمكن السيطرة على الأعراض بالعقار المضاد للهستامين وكذلك بعقار الكروموغليكيت وأحياناً بالكورتيكوستيرويد.

التّحساس (فرط الحساسية) Anaphylaxis، رد فعل ألرجي خطر جداً عادة لعقار ما أو للدغة حشرة. يغيب المصاب من جرائها عن الصواب، ويتقيأ، ويسلس بوله. وقد ينهار ويفقد وعيه. ويكون نفسه متقطعاً وصعباً وذا صفير. ويهرب الدم من وجهه لهبوط في الضغط الدموي ناتج عن الصدمة.

العلاج: يجب طلب الطبيب أو سيارة الإسعاف دون إبطاء، وأثناء الانتظار تستطيع مساعدته بمنشقة الربو. أما الطبيب فقد يعطيه لدى وصوله حقنة من عقار الأدرنالين.

السرطان Cancer، حالة غير سوية تفقد فيها الخلية زمام السيطرة الطبيعية على نموها، فتنمو في مكان معين من الجسم. وبغياب هذا الحصر يتكاثر نمو الخلايا لتؤلف ورماً. ويستمر النمو الموضعي، ثم تنتشر الخلايا المريضة في أماكن أخرى من الجسم بوساطة الجهاز اللنفاوي والدم. والورم النامي بعيداً عن الورم الأساسي يسمى «النمو الانبثاثي».

في حالات سرطانية كثيرة لا يعرف السبب المؤدي إلى الإصابة. إلا أن للبيئة الملوثة أثراً في ظهور المسرطنات، كالعمل مثلاً في الصناعات الكيميائية، وتدخين السجائر بكثرة. والتعرض تعرضاً مستمراً للشمس. ومن المحتمل أن تحدث بعض المواد

الغذائية وضعاً ملائمًا لنماء السرطان، كالقلي في الدهن. والعدوى بالفيروس يحدث السرطان في الحيوان، ويصيب الانسان بنوع من سرطان فقر الدم الخبيث (لوكيميا). ولا شك في أن بعض الأمراض المعوية، كالقروح في غشاء القولون، والتليف الكبدي، قد تجلب إلى العضو المتأثر أورام السرطان الخبيثة.

السرطان في مراحله الباكرة قابل للشفاء، والمشكلة هنا أن يتم اكتشافه قبل انتشاره. وهذا يتوقف على نباهة المصاب، وإسراعه في تبليغ الطبيب عن أي تبدل يطرأ على أي عضو في جسمه أو عن أي خلل في وظيفة من وظائف هذا الجسم. من السهل مراقبة الجلد، وتبليغ الطبيب عن أي تبدل فيه وكذلك عن أي تبدل في خال قديم (شامة) أو في ثؤلول، وخصوصاً متى تغير لونهما. والسعال المستمر متى أصاب الإنسان وخاصة المدخن، يجب إحاطة الطبيب علمًا به. ظهور الدم في البول، وتغير مواعيد التبرز، والنزف المهبلي غير العادي متى اقتربت المرأة من الكهولة وأشرفت على سن انقطاع الطمث، كل هذه أمور قد تكون خطرة وعلى المصاب بها أن يرى الطبيب دون إبطاء. وجدير بالمرأة أن تفحص ثدييها مرة في كل شهر. بعد انتهاء العادة الشهرية، يجب أن تتحسس الثديين للتتأكد من عدم وجود أي تكتل فيهما.

لاحقاً تبدأ الأعراض بالظهور: فقدان الوزن، ضعف عام، ألم. هذه الأعراض تظهر بعد تجاهل الأعراض الصغيرة الأولى. ولكن السرطان أحياناً، يكمن بطريقة خفية ولا يظهر أي عارض باكر ينذرنا بوجوده. وهذا سبب من الأسباب التي تصعّب على الأطباء عملية التشخيص وتجعلهم أحياناً مترددين بين الشك واليقين، لا يعرفون أي طريق يسلكون.

لهذا، التشخيص يجب أن يجري في مستشفى كامل

التجهيزات. فيه يستعينون بكل اكتشاف مبتكر، بكل الأجهزة المتوفرة، بكل أنواع الأشعة للتأكد من وجود الداء الخبيث. وفيه يجرون التحاليل المتنوعة وأخذ العينات من الجسم لفحصها مختبرياً. أجل التشخيص في المستشفى هو العمل الأمين لكل من يشك في حالته، أو لكل من يشك طبيبه في وجود تسرطن ما في جسمه.

العلاج: يعالج السرطان بطرق مختلفة، وأحياناً كثيرة بمجموعة من هذه الطرق:

- جراحة لاستئصال الورم.
- أشعة إكس لتدمير خلايا الورم
- العقاقير القاتلة للسرطان (من المستحضرات الكيميائية). تعطى بالفم أو حقناً.

إن السرطان متنوع متفرع ولهذا لا يمكن توحيد العلاج وقصره على طريقة واحدة. الأهم كما قلت اكتشافه الباكر. كما أن موضعه في الجسم له أهمية. ونوعه، وسرعة انتشاره أو بطء انتشاره، قد تقرر مدى النجاح في معالجته.

التقدم حثيث في مضمار معالجة إصابات السرطان، ولكنه تقدم رغم سرعته ما زال معتبراً أول خطوة في محاربة شبح الرعب القاتل. والخوف أحياناً يقتل المرء، لهذا متى شك الإنسان بأنه مصاب بالسرطان ينبغي له أن يعرض نفسه على الطبيب، فقد يتضح أنه مصاب بمرض آخر لا بالسرطان.

ومهما كان الأمر فإننا نعيد ونكرر بأن الحيطة أولى والحذر خير من التواكل والإهمال. فما أكثر الذين أنقذتهم حيطتهم من سرطان ضبث بعضو من أعضائهم، ولكن مبضع الجراح لم يسمح له بالانتشار بل استأصل شأفته وأنقذ حياة.

مشاكل جهازية وعامة

عشرات من النساء بل مئات نجون لأنهن أخضعن أثداءهن للاستئصال قبل فوات الأوان... وهن الآن يعشن آمنات مطمئنات وكأن شيئاً رهيباً لم يتهدد عمرهن قط!

الداء السكري Diabetes، اسم عام لأمراض تمتاز بالدّرّ البوليّ المتلاحق. والديابيطس التفه هو خلل نادر الوقوع سببه النقص في الهرمون النخامي الكابت لإفراز البولة. وهذا في الإمكان شفاؤه بتلافي النقص الهرموني.

أما الديابيطس السكري فقد يصيب المرء فجأة على أثر التهاب حاد في البنكرياس، أو ببطء بسبب الوراثة، أو البدانة، أو الإفراط في شرب الخمر، أو التقدم في السن، فيعجز الجسم عن السيطرة على السكر فيه بسبب نقص الأنسولين الذي ينتجه البنكرياس. والأعراض عبارة عن ظمأ، وإفراط في التبويل، وشعور بالوسن. وأحياناً غياب عن الوعي ديابيطي.

التشخيص يقتصر على تحليل البول لمعرفة نسبة ما فيه من سكر، وفحص الدم لمعرفة مستوى السكر فيه.

العلاج: يكتفى في الإصابات الخفيفة بتخفيض ما يأكله المريض من مواد سكرية، وتخفيف الوزن، وإذا فشل هذا العلاج، فالمريض يعطى الأقراص المستحثة لإنتاج الأنسولين. أما حقن الأنسولين فتعطى في حالة فشل الحمية والأقراص، أو متى كانت الإصابة مباغتة وشديدة. والجرعة يقررها الطبيب، وتعطى مرة أو مرتين في كل يوم. الأنسولين متى أعطي بإفراط فإنه قد يخفض مستوى سكر الدم إلى أدنى حد، ويسبب الضعف الشديد، والتعرق، والارتعاش، والبلبلة. وأحياناً يغيب المصاب عن وعيه. وتتحسن الحالة بسرعة متى أكل المريض السكر، أو متى أعطاه الطبيب حقنة الغلوكوز.

مشاكل جهازية وعامة

مريض السكري يجب أن يحمل بطاقة باسمه، وبالكمية المعينة له من الأنسولين، وطريقة معالجته إن غاب عن وعيه.

الحمى Fever، حرارة الجسم تتباين مع تباين ساعات النهار والليل.

☎ الحرارة تتراوح بين ٣٥,٥درجة مئوية وبين ٣٧درجة مئوية. وقد تزيد قليلاً عن ٣٧. الحرارة الطبيعية من الفم تبلغ ٣٧ درجة، وتزداد في الصيف خاصة بعد النشاط الجسدي. والحرارة من الشرج تزيد قليلاً عنها من الفم، أي أنها تبلغ أحياناً ٣٧,٥ درجة.

الحمى حرارة تبلغ ٣٧,٧ درجة مئوية أو أكثر وتستمر أربعة أيام وما فوق. الأطفال والصغار ترتفع حرارتهم أكثر من الكبار. والحمى لها أسباب كثيرة، أي التهاب في الجسم يرفع حرارته، وأي توعك طارىء يرفع حرارته، والإصابة المفاجئة بحمى تبلغ ٤٠درجة مئوية قد يصحبها تخشب، ويعقبها تعرق شديد. والتعرق من شأنه أن يخفض من حرارة الجسم.

ويصحب الحمى المرتفعة اختلاط وهذيان. ويسبب للصغار تشنجات خطرة. وتعرف الأم بالنظر إن كان طفلها مصاباً بارتفاع قليل في الحرارة. كما أن البالغ يعرف أنه مصاب بارتفاع حراري متى شعر بقشعريرة، وضعف عام..

العلاج: إن ارتفعت حرارة الإنسان إلى ٤٠درجة مئوية، ورافق هذه الحمى الشديدة تشوش وتقيؤ وصداع مؤلم فيجب استدعاء الطبيب على الفور. في حالات أخرى يفضل القيام بالعلاج البسيط العادي فنقيس درجة الحرارة بعد ساعتين أو ثلاث ساعات. فالحمى إشارة واحدة فقط من المرض، ولا ينبغي لنا أن نغفل عن الأعراض التابعة أو السابقة. ومهما كان الأمر فالطبيب يجب أن يزور المريض متى لازمته الحمى. وفي الوسع تخفيض

الحرارة في المنزل وذلك باستعمال الأسبرين الذواب، وإراحة المريض في الفراش، والاكثار من تقديم السوائل له، والاكتفاء بطعام خفيف، وتبريد حرارته بالإسفنجة الرطبة، إن ارتفعت إلى ٣٩,٤ درجة.

انحراف الصحة Malaise، فتور وهمود. أعراض باهتة ترافق معظم الأمراض، وبنوع خاص إذا كان المرض بطيئاً في حلوله. الفتور صفة تلازم الناقه من مرض أو جراحة، ولكنه أحياناً من سمات الكآبة والانكبات.

العلاج: الفتور المستمر غير الواضحة أسبابه يقتضي الفحص الطبي. وإن شككت في سبب ما أطلع عليه الطبيب فهو أدرى منك بما يتطلبه العلاج.

عرق الليل Night sweats، الأطفال والصغار والأصحاء يفرز عرقهم في الليل. فهم يقضون النهار في نشاط جمّ وعندما ينامون تسقط حرارة أجسامهم. ولا بأس على الإنسان من عرق الليل، حتى لو ابتلت ثياب الصغير به. كما أن عرق الليل يصيب المريض متى دهمته الحمى. وهذا إن حصل مراراً يحتم استشارة الطبيب وأخذ رأيه.

حمى الروماتزم Rheumaticfever، ردّ فعل ألرجي له صلة بالتهاب ☎ الكلية الحادّ والحمى القرمزية، وتؤثر في قلب ومفاصل الصغار. وسببه بكتيريا المكوّرات العقدية. وأعراضه: ألم في الحلق، يتبعه بعد حوالى أسبوعين ارتفاع في الحرارة وانتفاخ متقطع مؤلم في المفاصل. وأحياناً تظهر رقع من الطفح. وتتأثر جميع طبقات القلب بما فيه الصمامات. ويدوم المرض أسابيع كثيرة، وقد يصاب القلب بعطب دائم.

العلاج: البقاء في الفراش وتناول كميات كبيرة من الأسبرين. ويجب الاهتمام اهتماماً فنياً بالمفاصل، أو اهتماماً تمريضياً. وقد يحتاج المريض إلى تناول العقاقير القاتلة للجراثيم على مدى سنين. ويجب أن يبقى المريض خاضعاً بين الحين والآخر لمعاينة الطبيب.

مشاكل الدّرق Thyroid problems، الغدة الدرقية تقع أمام الرغامى (قصبة الهواء) في الرقبة. والهرمونات من الدرق، وبنوع خاص الدرقين تتحكم بنشاط (الأيض والاستقلاب) خلايا الجسم.

الإفراط في إنتاج الدرقين يعرف (بفرط إفراز الدرق)، ومن الأعراض: خفقان سريع ووجيب.. تعرّق.. شهية للطعام كبيرة مع فقدان للوزن.. وأحياناً الإسهال والاضطراب الحيضي، وجحوظ العينين، وارتعاد اليدين. والنقص في الدرقين يحدث أحياناً بعد معالجة حالة الإفراط في إفرازه، ولكنه أيضاً يتصل اتصالاً وثيقاً بتقدم السن وهبوط نسبة الدرق.

والطفل الذي يولد بوجود قليل من الدرقين قد يعاني من «الفدامة»، مقدمة التخلف العقلي. أعراض النقص في الإفراز الدّرقي هي: الكسل، والبلادة، والسبات، والبطء في التفكير، والشكوى من البرد، وسقوط الشعر وخشونة تصيب الجلد.

العلاج: يعطى المريض الصغير أقراصاً للتقليل من النشاط الدرقي، وقد يجرون له الجراحة لاستئصال جزء من الغدة الدرقية. أما الكبار منهم فيعاجلون عادة باليود إشعاعيّ النشاط. وهذا إجراء أمين، ولكنه قد يفضي إلى نتيجة عكسية، إلى نقص مفرط في الإفراز الدرقي. عند ذلك يضطر الطبيب إلى وصف أقراص الدرق.

الورَم Tumor، كتلة أو انتفاخ في أنسجة الجسم قد يكون سببها

مشاكل جهازية وعامة

التهاب، دُمّلي، أو عطب محلي، كالجرح أو الكدمة، أو نماء غير طبيعي في الأنسجة. وهذا النماء غير الطبيعي قد يكون سببه السرطان، أو يكون ورماً حميداً كالورم الشحمي، أو كالورم الليفي الأملس.

العلاج: الأورام على أنواع، ولهذا يجب تشخيص كل ورم تشخيصاً دقيقاً لتعيين العلاج الشافي له. إن وجدت الورم غير الطبيعي، سارع إلى الطبيب. والأورام في الثدي قد تشعر بها المرأة متى تحسست ثدييها براحة يدها، وهذا ما يجب أن تفعله كل شهر. (انظر فحص الثدي في مشاكل الثدي).

الفيتامينات Vitamins، مواد ضرورية، لا غنى للجسم والصحة عنها. يجب علينا أن نضمنها طعامنا لنكفل النظام الحسن لوظائف الجسم كلها. الفيتامينات مصنفة إلى مجموعتين أساسيتين، تلك الذوابة في الدهن والشحم، وتلك الذوابة في الماء:

الفيتامين (أ) (Vitamin A)، ذواب في الجسم، وموجود في الكبد، وزيت الحوت، والزبدة، والبيض. ضروري للنظر متى ضعف الضوء، ولسلامة الجلد أيضاً. النقص منه يفضي إلى عمى الليل واجتفاف الجلد. أما الزيادة فقد تصيب الكبد بعطب، وتسبب للمريض الدوار والصداع.

الفيتامين (ب١) (B_1 Thiamin)، فيتامين ذوّاب في الماء، موجود في الحليب، والبيض، والخبز الكامل، والفواكه. وهو ضروري لاستقلاب الكاربوهايدريت (النشا والسكر). النقص منه يتسبب عن مرض «البري - بري»، إما المبتل مع قصور القلب أو الجاف مع التهاب الأعصاب المتعددة.

الفيتامين (ب٢) (B_2 Riboflavin)، فيتامين ذوّاب في الماء موجود في

الحليب والبيض والخميرة، والكلى، ضروري لإطلاق طاقة الطعام. النقص يسبب تقرحاً في طرفي الفم.

حمض النيكوتينيك (Nicotinic acid)، أو نياسين niacin، فيتامين ذوّاب في الماء من مجموعة (ب)، موجود في الخبز الكامل، والحليب، والخضراوات، واللحم. وهو ضروري لمنع إصابة الجلد بالحصاف.

الفيتامين (ب٦) (B_6 pyridoxin)، فيتامين ذوّاب في الماء موجود في معظم أنواع الطعام، وبنوع خاص في اللحم، والبيض، والسمك، والدقيق. ضروري لتكوين بروتين الجسم. أعراض النقص قليلة، ولكن قد تتضمن فقر الدم.

الفيتامين (ب١٢) (B_{12})، فيتامين ذوّاب في الماء موجود في الكبد، والبيض، والجبن، هام لإنتاج الدم ولصحة أنسجة الأعصاب. النقص يقود إلى الأنيميا الوبيلة والتهاب الأعصاب المتعددة.

الحمض الفولي (Folic acid)، فيتامين ذوّاب في الماء موجود في الكبد، والكلى، والخضراوات الورقية، وهو ضروري لإنتاج الدم. والنقص منه يقود إلى فقر الدم (الأنيميا).

حمض البانتوثنيك والبيوتين (Pantothenic acid and biotin)، فيتامينان ذوّابان في الماء موجودان في معظم ألوان الطعام خاصة في الخميرة والكبد وصفار البيضة. وهما يكونان شحوم الجسم.

الفيتامين (ج) (Vitamin C)، فيتامين ذوّاب في الماء موجود في الخضراوات، والفواكه، والبطاطا. والنقص فيه يقود إلى الإصابة بمرض الاسقربوط، مما يسبب تحللاً وتفسخاً في الأنسجة.

الفيتامين (د) (Vitamin D)، فيتامين ذوّاب في الدهن والشحم موجود في زيت الحوت، والسمك الكثير اللحم، والبيض، والحليب والزبدة. وهو ضروري للمحافظة على مستوى الكلسيوم

في الدم والعظم. والزيادة تسبب امتصاص الكثير من الكلسيوم، وهذا يدمر أنسجة الكلية، وبنوع خاص كلية الصغير، وأحياناً يدمر أجزاء أخرى كالأوتار. أما النقص فيسبب كساح الأطفال والرَّخودة (لين العظام).

الفيتامين (هـ) (Vitamin E)، فيتامين ذوّاب في الشحم والدهن موجود في معظم ألوان الطعام، خاصة في زيت الخضر، والبيض، والدقيق. قيمته غير مؤكدة بعد.

الفيتامين (ك) (Vitamin K)، فيتامين ذواب في الدهن والشحم، موجود في الخضراوات الورقية، والحبوب والقطاني. يحتاج إليه الجسم لآلية التجليط الطبيعية في الدم. وقلما يحدث النقص إلا متى كان الكبد يعاني من مرض خطر، أو بعد استعمال أنواع معينة من العقاقير.

مشاكل البول والتناسل Urogenital Problems

منع الحَمْل Contraception، تستعين النساء بشتى الأساليب والأدوات لمنع الحمل، ولكن المفعول يختلف ويتباين باختلاف الأسلوب وتباينه. والرجل يستعين بما يمنع الحمل، كالقراب مثلاً إن استعمل بطريقة مناسبة، خاصة مع المرهم قاتل الحيمنيات.

أما السحب قبل القذف، فليس بالوسيلة المأمونة، لأن المني قد يقطر في المرحلة الأولى من الجماع. ولكن تعقيم الذكر أسلوب مضمون مئة بالمئة. ويتم بعملية جراحية صغيرة وتخدير موضعي، تقطع فيها قناة المني، وتربط من الطرفين. ولا تؤثر هذه العملية في العملية الجنسية، كما أنها لا تسبب أي مضاعفات أو تأثيرات جانبية. بيد أنه من الصعب إجراء جراحة معاكسة لإعادة الخصوبة إلى الرجل.

الأساليب والأدوات أكثر عند النساء بطبيعة الحال. والحجاب الحاجز، هو قلنسوة أو لولب خاص يوضع على فوهة الرحم منعاً لدخول المني. لا يؤذي المرأة أو يؤلم الرجل، بل إن الرجل لا يشعر به بتاتاً. وهو أسلوب فعال لمنع الحمل إن استعين بمرهم قتل المني. على أن المرأة قبل استعماله يجب أن تتعلم الطريقة الصحيحة كما يجب أن يوضع قبل الجماع، ويترك في مكانه ثماني ساعات على الأقل بعده.

ويعتبر قرص منع الحمل أضمن أسلوب. ويجب أن يؤخذ يومياً مدة ٣ أسابيع من دورة الأربعة الأسابيع. فالحيض يحدث عادة في الأسبوع الرابع. أما خطر القرص الأساسي، فهو ما يحتمل حدوثه من تجلط قلبي، ويزداد الخطر متى كان، للمرأة المستعملة له تاريخ بمرض الجلطة، أو السكري، أو ضغط الدم المرتفع، أو مرض الكبد، أو مرض الدوالي، أو سرطان الثدي، أو الصرع، وكذلك القرص يشكل الخطر على من تتعاطاه بعد بلوغها الخامسة والثلاثين من عمرها، وما فوق.

والتي تنسى حبة في ليلة ما يتحتم عليها أخذ حبتين في الليلة التالية. أما إذا نسيت ليلتين متواليتين، فتكون قد حاولت عبثاً، وينبغي لها أن تستغني عما تبقى لديها، وتبدأ مجموعة جديدة بعد سبعة أيام. في حالة كهذه لا يكون منع الحمل مضموناً تماماً خلال الأسبوعين الأولين من الدورة الجديدة. فكثيراً ما ينقطع الحيض مدة تتراوح بين ٦ و٨أسابيع بعد وقف القرص، ويحتمل في خلال هذه الفترة أن تحمل المرأة، إن لم تجنح إلى وسيلة أخرى.

إن «الدورة الأمينة» هو أسلوب حسابي لمعرفة زمن الإباضة، وتجنب الجماع أثناءها. إلا أنه أسلوب غير مضمون تماماً، كل ما

مشاكل البول والتناسل

هنالك أنه يقلل من احتمال الحمل . أما ما يضعونه في المهبل من مواد قاتلة للمني فلا تستطيع أن تضمن منع الحمل الضمان الكافي، ومن الأفضل أن تستعمل مع الحجاب الحاجز، أو قراب الرجل.

واستئصال النفير، أو تعقيم المرأة، طريقة فعالة لمنع الحمل. ولكن يستحيل تقريباً عكسها وإعادة الخصب إلى من أخضعت لها من النساء. فأنبوبا فالوبي يقطعان ويربطان، إما بجراحة بطنية، أو باستعمال أداة خاصة (اللاباروسكوب)، أي منظار البطن، وبه يمكن رؤية محتوى البطن بواسطة شق صغير. انظر أيضاً مشاكل منع الحمل في مشاكل النساء.

التهاب المثانة Cystitis، قد ينتشر الالتهاب نزولاً عبر الحالب من ☎ التهاب في الكلية، أو صعداً من الإحليل (المبال) من التهاب في المهبل أو من إسهال.

والتهاب المثانة أكثر حدوثاً للنساء منه للرجال لأن مبال المرأة أقصر طولاً. والأعراض تتراوح بين حرقة في البول، وإكثار من التبويل، ويكون أحياناً مختلطاً بشيء من الدم. وترتفع الحرارة في الحالات الشديدة. وتصيب النوبة الراجعة المريض بعد الجماع، لأن الحركة التمريجية تحمل العدوى إلى المثانة. وهذا تستطيع المرأة تلافيه بتفريغ مثانتها بعد الجماع مباشرة، وبالغسيل والتنظيف الصحيين. إلا أن عودة النوبات يجب أن يبحث في أمرها مع الطبيب.

العلاج: شرب السوائل بكثرة أفضل ما يمكن اللجوء إليه. في الحالات الحادة يعطى المريض جرعات من المضادات الحيوية، ومضادات التشنج والعقاقير القاتلة للألم. وكذلك يجب معالجة الالتهابات الموضعية كالتهاب المهبل أو الأمراض الجلدية.

مشاكل البول والتناسل

التهاب الحَشَفَة Foreskin, sore، هذا شائع بين الأطفال لاتصاله اتصالاً وثيقاً بطفح الحفاظ. ويصاب الكبار أحياناً لقلة الوعي الصحي، وعدم اهتمام المرء بنظافته البدنية.

العلاج: راجع الطبيب ليعطيك ما يلزمك من مضادات ومطهرات. وإذا تكررت الإصابة فأفضل علاج لك هو الختان (التطهير).

السلس البولي Incontinence، انفلات البول للعجز عن التحكم بالعضلة العاصرة التي تسدّ الفتحة من المثانة إلى المبال أو الإحليل. إنها مشكلة كبار السن، ولكنها مشكلة الرجال المعانين من أمراض البروستات أيضاً، ومشكلة النساء اللواتي ضغطت مثانتهن إما أثناء الحمل، أو لهبوط في الرحم. ومتى كانت المثانة منضغطة يحدث السلس بعد الضحك أو السعال وقد يحدث أثناء النوم.

العلاج: استشر الطبيب. العلاج يتوقف على السبب. ولكن إن كان السبب مرضاً في البروستات أو مرضاً نسائياً، فقد يستدعي الأمر إجراء الجراحة.

اضطرابات الكلية Kidney disorders، الكليتان تعملان كمصفاة لدم الجسم إبقاء على التوازن الصحيح، للماء والأملاح. والمواد المستهلكة والمبتذلة كالبولة وحمض اليوريك تفرز لتخرج مع الفائض من الملح والماء. ولأمراض الكلى أعراض، منها الألم في الظهر، ومشاكل التبويل، واختلاط الدم أو الصديد بالبول، والحمى. ويهتدى إلى مرض الكلى بفحص الدم والبول، وكذلك بأشعة إكس، بعد حقنة صبغية في الوريد. ويتوقف نجاح التجربة على تعقب الأشعة للمادة الصبغية أثناء إفراز الكليتين لها.

مشاكل البول والتناسل

وتعاني الكلية من أمراض كثيرة منها تكون الحصاة فيها، والكيس الغشائي. كما تكون الكلية أحياناً غير طبيعية خلقياً.

العلاج: الطبيب يجب أن يحضر في كل حالة من حالات اضطراب الكلية. كما أنه من الضروري للمتألم من كليته أو كليتيه أن يدخل المستشفى لإجراء الفحوص اللازمة، وتقدير مدى العطب. (انظر التهاب الكلية والتهاب الكلية وحويضتها).

داء الفطور الطوقية (المبيضات؛ **القلاع**) **Moniliasis** (candidiasis, thrash)

عدوى فُطرية تصيب المهبل بنوع خاص، ولكنها تصيب أجزاء سواه من الجسم. تسبب الحكاك، والإفراز المهبلي. والفُطر يؤثر أيضاً في الذكر الذي يحمل العدوى، رغم أنه لا يشعر بأي عارض من الأعراض.

العلاج: استشيري الطبيب. المراهم المضادة للفُطر مفيدة، وقد يصفها لك الطبيب. وإذا عولجت المرأة، فزوجها يجب أن يعالج معها، لأن الفطر يبقى حياً في القضيب، وينقل العدوى للزوجة ثانية متى توقف العلاج.

التهاب الكلية Nephritis، أعراض التهاب الكلية تتضمن ألم الظهر، ☎ والقيء، وانتفاخ الجفون، وانتفاخ رسغ القدم، وتسارع النبض، وارتفاع الحرارة، كما أن البول يخالطه مسحات من الدم، ويكون لونه داكناً.

العلاج: الطبيب يجب أن يكشف على المريض، وتقتضي الحالة على الأرجح، إدخاله المستشفى. يجب أن يلازم المصاب الفراش ويحذف من طعامه كل مادة بروتينية وملحية. وقد يعطى العقاقير القاتلة للجراثيم منعاً لانتشار الالتهاب إلى أجزاء أخرى من الجسم.

مشاكل البول والتناسل

مشاكل البروستات Prostate problems ، غدة البروستات موجودة تحت مثانة الرجل. وبمرور الإحليل عبر الغدة من المثانة إلى القضيب يتصل به الحبلان المنويان من الخصيتين .

يتضخم البروستات مع تقدم الرجال في السن، ويكثر هذا المرض متى نيفوا على الستين. التضخم يشوه المثانة والإحليل. وأعراض التضخم هي تكرر إفراز البول، أو صعوبة إفرازه، مع بطء تقطره أو تردد هذا التقطر، واستمرار القطرات بعد التفريغ. وأحياناً يشعر المريض بالحاجة الماسة إلى التبويل، ولكنه لا يستطيع متى حاول. وقد يسلس البول بعض الشيء، أو ينحبس ويمتنع كل الامتناع. كما يختلط الدم أحياناً بالبول. والتهاب البروستات يتعرض له الرجل في أي سن كانت، وأحياناً يكون الالتهاب من مضاعفات مرض زهري، كالتعقيبة. وأعراضه مماثلة لأعراض تضخم البروستات.

العلاج: استشارة الطبيب لا بدّ منها. لأن الأعراض متى تفاقمت، تملي على الطبيب القيام بعملية جراحية. والعملية في العادة تجري عبر القضيب، ولكنها تجرى أيضاً بشق البطن، وإذا اتفق ووجد السرطان، فإن العقاقير لها مفعول إيجابي مفيد. وتعالج التهابات البروستات بمضادّ الحيويات.

التهاب الكلية وحويضتها Pyelonephritis ، التهاب حويضة الكلية، ☎ هذه هي التسمية الأصح. وقد يكون السبب الحبل، أو التهاب المثانة، أو داء السّل، أو حالة خِلقية شاذة، أو انسداد يمنع تدفق البول. ومن الأعراض ارتفاع الحرارة، والقشعريرة، وتكاثر الإفراز المؤلم للبول، وألم الظهر، والقيء.

العلاج: مضاد الحيويات ضروري، مع العقاقير القاتلة للألم. والراحة في الفراش لا غنى عنها. إذا لم يزل الالتهاب

ويشفى الشفاء الكامل، فقد يؤدي ذلك إلى حالة مزمنة من التهاب الحوض، وتعرض الكلية إلى العطب يدهمها ببطء، وينتهي بها إلى القصور التام.

حصاة في الكلية Stone in kidney، لا يستبعد أن تتكون الحصاة من ☎ تكاثر الأملاح وحمض اليوريك. وأسباب الحصاة في العادة، نقص السوائل في الجو الحار القائظ، والنقرس، والالتهابات، والشذوذ الخلقي. والأعراض لا تظهر إلا إذا تحركت الحصاة ونجم عن تحركها انسداد. في مثل هذه الحالة قد يعاني المريض من المغص، وألم الظهر الشديد، وألم تشنجي في الأربية، والتقيؤ، والتعرق، وتكرر التبويل، واختلاط الدم بالبول.

العلاج: اطلب الطبيب فور ظهور الأعراض. ربما احتاج المصاب إلى العقاقير المسكنة، وتلك المضادة للتشنج. ومن الضروري كذلك تعيين موقع الحصاة بواسطة الأشعة، كما جاء في موضوع «اضطرابات الكلية». وقد يكون في الوسع استخراج الحصاة عن طريق المثانة. ولكن إن تعذر هذا، تصبح العملية الجراحية البطنية إجراءً محتمًا.

التبول المتكرر Urination, frequent، هذا إن حصل، ربما يكون عارضاً من أعراض داء السكري، ولكنه يصيب المرأة الحامل أيضاً، بسبب الضغط الذي يحدثه الجنين الآخذ في النمو على المثانة، كما أن المرأة المكتهلة تتعرض لهذا الداء بعد أن تكون المثانة والرباط المثاني قد أصابها التلف من حالات حمل سابقة. ويكون التبول المتكرر أيضاً عارضاً من أعراض القلق والتهاب المثانة. وإن طال الأمر واستمر الحث البولي يومين أو أكثر، فينبغي لك أن ترى الطبيب.

مشاكل البول والتناسل

بول دموي Urine, blood in (hematuria) ، هذا قد يكون من أعراض التهاب المثانة، أو من مشاكل البروستات، إذا رافق التبول ألم. وقد يكون عارضاً من أعراض التهاب الكلية أو التهاب حويضة الكلية، إذا شعر المريض بألم في الظهر، أو إذا زارته الحمى. وقد تسبب الحصاة في الكلية والمثانة أو التورم ظهور البيلة الدموية غير المؤلمة.

العلاج: استشر الطبيب. وهو يصف لك ما يخلق بك إجراؤه من تحاليل، وتناوله من عقاقير.

تغير لون البول Urine, discoloration of، يخالط البول كدر في الصباح متى كان الانسان محموماً، أو متى كان معانياً من اجتفاف. ويكون داكناً جداً في بعض الأمراض، كاليرقان مثلاً. كما قد يتحول لونه بفعل العقاقير. أحياناً يصبح لون البول لبنياً، والسبب يكون تبلّر الأملاح في البول المكثف، ولكن هذا ليس بالأمر الخطير ولا الخطر. وتتباين رائحة البول بتباين الكثافة والأطعمة، إلا أن رائحة سمكية قوية تكون مؤشراً إلى التهاب المثانة، أو التهابات بولية أخرى.

العلاج: متى بدا لون البول داكناً جداً، أو ضبابياً، أكثر من شرب السوائل، وبنوع خاص الماء. أما إذا استمر اللون عكراً والرائحة كريهة فالجأ إلى الطبيب مع عينة منه.

انحباس البول Urine, retention of ، العجز عن التبول رغم الشعور بالحاجة قد يشير إلى إصابة البروستات بمرض ما، أو التهاب المثانة، خصوصاً متى رافق الألم هذا الانحباس. وقد يكون أيضاً دليلاً على معاناتك من مرض عصبي. والانحباس يصيب المرء

بعد العملية الجراحية، وبنوع خاص العملية الجراحية النسائية، وتكون الجراح الموضعية سبب الانحباس الوقتي.

العلاج: الاغتسال بالماء الحار، أو صوت المياه الجارية قد يساعد على تدفق البول. ولا بأس من استعمال الأسبرين تسكيناً للألم والمضايقة التي يسببها الانحباس. وإذا لم تفدك هذه المحاولات فاستشر الطبيب الذي قد يقرر نقلك إلى المستشفى لكي يفرغوا البول من المثانة بإدخال قسطر في مجرى البول.

الأمراض الزهرية Venereal Diseases

غرنة (قرحة السفلس البدئية) Chancre، قرحة تناسلية صلبة تعتبر الإشارة الأولى للإصابة بالسفلس. تظهر بعد ثلاثة أسابيع من التقاط العدوى. يتورم موقعها قليلاً وينخفض وسطها، ولكنها ليست طرية. وتظهر على القضيب، أو الفرج، وفي الداخل على عنق الرحم، وتظهر أحياناً على الفم. تختفي في غضون ثلاثة أو أربعة أسابيع، مخلفة وراءها ندبة صغيرة. العناية الفائقة والاحتياطات الجمّة يجب أن يُعمد إليها لدى ظهور الغرنة، لأنها المرحلة الوبيلة الرهيبة التي تنتقل فيها العدوى بسرعة فائقة. فالغرنة تحوي متعضيات السفلس الأساسية، وكل إهمال وقلة اكتراث يفضي إلى المآسي والكوارث.

العلاج: يعينه الطبيب. هو يعاين الغرنة، وهو يجري التحاليل للتأكد منها. ومتى ثبت أنها غرنة السفلس يقدم العلاج اللازم.

غرنة أو قرحة رخوة Chancroid، قرحة تناسلية لينة تتنقل بين الأشخاص بالعدوى، ولكنها لا تنتمي إلى السفلس. وتكثر في البلاد الاستوائية. هذه الغرنة لينة وصفراء اللون. وقد تصيب القضيب، والإحليل، والفرج، والشرج، وتنتشر بسرعة عظيمة.

العلاج: استشر الطبيب فور ظهورها. وسيسارع إلى معالجتك بمضاد الحيويات، لأنها العقاقير الكفيلة بشفاء سريع من هذه القرحة.

التعقيبة Gonorrhea، مرض بكتيري معدٍ ينتقل بواسطة الجماع، ويصيب أغشية الأعضاء التناسلية المخاطية بالالتهاب الشديد. ويظهر هذا الالتهاب بعد أسبوع من التقاط المرض. والتعقيبة تطال أجزاء أخرى من الجسم، كغشاء الملتحمة المخاطي، والشرج، والمفاصل. وتسبب الألم الشديد للذكر أثناء التبول، ويستدل على وجودها من إفراز لبني يخرجه القضيب. ومع أن التعقيبة لا تظهر أعراضها على الأنثى، ولكن المهبل يغزر إفرازه أحياناً، وتشعر المرأة بألم فيه.

العلاج: توقف عن أي ممارسة جنسية، واقصد الطبيب. والعلاج الأعظم فعالية للتعقيبة يتحقق بالبنسلين. ولكن البكتيريا هذه أحياناً تقاوم بضراوة، مما يضطر الطبيب إلى الاستعاضة عن البنسلين بمضاد حيويات ثانٍ.

ورم حُبَيبِيّ إربيّ Granuloma inguinale، عدوى بكتيرية عظيمة الانتشار في المناطق والبلدان الاستوائية. والإصابة تبدأ بعقدة صغيرة في منطقة الأعضاء التناسلية، تتقرّح وتتسع ببطء.

العلاج: الطبيب يشير عليك بالعلاج اللازم. وهو على الأرجح يصف لك نوعاً من مضادات الحيويات .

عقبولة تناسلية Herpes genitalis، فيروس يصيب موضعاً ما من منطقة الأعضاء التناسلية بالتهاب أشبه بعقبولة الشفة. وينتقل المرض عادة ولكن ليس دائماً عن طريق الممارسة الجنسية. والأعراض عبارة عن بثور مؤلمة ملتهبة في منطقة الأعضاء التناسلية.

العلاج: بعد مرور سبعة إلى عشرة أيام تبدأ العقابيل في الاختفاء. والمصاب يستفيد الفائدة الكبيرة من كمادات الماء البارد، ومن العقاقير المسكنة للألم. على كل حال يجب أخذ رأي الطبيب.

سيلان من القضيب Penis, discharge from، السيلان يعتبر دائمًا إشارة إلى وجود مرض زهري. وهو على الأرجح عارض من أعراض التعقيبة.

العلاج: على الزوجين أن يزورا الطبيب ويطلبا الإسعاف اللازم. وعليهما أن يمتنعا عن المضاجعة طوال معاناتهما من هذا السيلان.

السفلس Syphilis، السفلس أخطر مرض زهري، ينقله من شخص إلى آخر المتعضي المعروف باسم Treponema pallidum. وتنتقل العدوى في العادة بالممارسة الجنسية. والعارض الرئيسي هو القرحة الصلبة. وتظهر بعد ثلاثة أسابيع من انتقال العدوى. المرحلة الثانية تبدأ بعد ستة أو ثمانية أسابيع بارتفاع طفيف في الحرارة، وطفح ينتشر في الجسم، وانتفاخ في الغدد اللنفاوية، وألم في الحلق، وصداع. أما المرحلة الثالثة فقد لا تبدأ قبل مرور عشر سنين أو أكثر. وتنتفخ في هذه المرحلة أجزاء من الجسم لتعرقل وظائف الأعضاء الطبيعية. والمرحلة الأخيرة تتناول الجهاز العصبي، فيصاب المريض بما يسمى «شلل المعتوهين» ومن أعراضه: فقدان الشعور في الرجلين، واهتزاز واضح أثناء المشي، وتقرح الجلد.

العلاج: المرض وبيل ينتقل بسرعة البرق من شخص لشخص، خاصة في مراحله الباكرة. وعلى ذلك يجب أن يمتنع المصاب عن أي ممارسة جنسية. أما العلاج، فالبنسلين أقوى عقار فعال يقاوم

المرض ويقضي عليه، إن أعطي بمقادير كافية، ولكن لا بدّ من إخضاع المريض للفحص الدقيق بضع سنين للتأكد من أن المرض استؤصلت شأفته ولن تكون له عودة.

مشاكل الشيخوخة The Special Problems of Old Age

افتتاحية

الشيخوخة ليست حدثاً مفاجئاً كالبلوغ. إنها تبدل تدرجي في وظائف الجسم العادية، استمرارية للعمليات الجارية من بداية حياة الفرد من الناس. وقد يسرع التبدل في البعض أكثر من البعض الآخر. أما الأصحاء الأقوياء، فالتبدل يتوقف إلى حدّ كبير على العوامل الجينية الوراثية: مثال ذلك أعضاء بعض الأسر يعيشون أكثر مما يعيش أعضاء أُسَر سواها.

التبدل العادي الطبيعي:

يرافق التقدم في السن تبدلات مختلفة في الجسم تجعل ردود الفعل البدنية أكثر بطئاً. وتتوانى أحياناً ردود الفعل إلى درجة كبيرة. ويصيب العينين تدهور تدريجي، فيضعف البصر، وذلك من جراء التبدلات في عدسة العين أو بسبب أمراض العين، كالسدّ أو الإعتام، أو كطول البصر. وكذلك بسبب عجز خلايا الضوء الحساسة في شبكية العين. والسمع أيضاً يتعرض للضعف والتدهور إلى درجات متفاوتة بسبب الانحلال الذي يحل بخلايا العصب.

على وجه العموم المواطن المسن الصحيح الجسم يعيش حياة بدنية ناشطة، ولكنه قد يعاني من صعوبة فهم الآراء المستجدة وتقبلها. ويحوجه ما يحوج الأصغر سناً من الغذاء، كما يحوجه من النوم مقدار مماثل، رغم أن الأسلوب قد يتغير فينام في النهار أكثر مما ينام في

الليل. وهو في العادة أقل قوة وقدرة على الاحتمال، ويشعر بالإرهاق بعد جهد، ما لم يواصل نوعاً من النشاط المنتظم غير المنقطع.

المرض والشيخوخة:

الكبير الصحيح الجسم والأجهزة يتميز بمقاومة جيدة ضد الكثير من الأمراض السارية المعروفة. كأمراض النزلة، أو الأنفلونزا، لأنه يكون قد اكتسب المناعة منها بعد إصابة سابقة بـه. وإذا اتفق أن انتـابه المرض، فسيكون أشد خطورة وخطراً مما لو أصيب بها وهو أقل سناً. وقد يتطور الداء إلى التهاب شُعَبي، أو إلى ذات الصدر (النومونيا). ويدوم المرض مدة أطول. بيد أن العلاج الفوري يمنع تحول مرض الأنفلونزا مثلاً إلى مرض طويل الأجل منهك للقوة والعزم.

وكثير من الاضطراب أو الاختلال البدني يصيب كبير السن بسبب ضعف في عضو معين من أعضاء جسمه، أو جزء من أجزائه. وهذا الضعف مردّه إلى تقادم عهد العضو أو الجزء.

والتغير المفاجىء أو غير المتوقع في صحة المسـنّ، أو في يقظته وتنبهه ربما يكون عارضاً من أعراض مرض خفـيّ باطني. وينبغي للأسرة أن لا تتجاهل هذا متى حصل، ولا بدّ حيال ذلك من إخضاعه للفحوص الطبية، لمعالجته إن اقتضت حالته. ومثل هذه الإحاطة مقرونة بالعلاج الباكر ينقذ المصاب من عجز دائم ومن وهن متزايد، وبالتالي يمكنه من الاستمرار في نشاطه.

والانحلال في أوعية الدم الناجم عن تصلب الشرايين، قد يفضي إلى إصابة بالسكتة الدماغية، أو نوبة قلبية. وأمراض أوعية الدم على وجه العموم تزداد خطورة إذا كان المصاب يعاني أيضاً من ارتفاع في ضغط الدم. والذي وزنه أكثر مما يجب يتعرض لمرض السكري، وهذا يدلّ عليه التهابات الجلد والتهاب المسالك البولية المتكررة وكـذلك الظمأ والتوعك الذي يؤذن ببدء العلة.

مشاكل الشيخوخة

والقصور الدّرقي هو خلل غددي آخر يصيب المرء المتقدم في السن. ويرافقه تدهور بطيء في العقل والتفكير، ونعاس غير سويّ، وأحياناً مشاكل درقية صعبة في الجو البارد.

والمصاعب البولية شائعة بين الرجال بسبب مشاكل البروستات، وبين النساء بسبب هبوط الرحم. وهذا ربما أسفر عن سلس البول عند الضحك أو السعال.

والتهاب المفاصل سببه في العادة البِلى والتمزق في المفاصل التي أصيبت بالضرر المتكرر بصورة خفيفة، خلال عمر قضاه المرء في العمل الشاق.

هناك مشكلتان من أكثر المشاكل شيوعاً، وأصعبها في معظم الحالات، هما الضعف المتزايد في البصر وثقل السمع. وفي الوسع التخفيف من آثارهما البغيضة بالضوء القوي، والعوينات المناسبة، وبأدوات السمع في وقت باكر، أي قبل أن يعزل الصمم الإنسان عن الناس ويقتلعه من المجتمع.

أما مشكلة الشيخوخة الكبرى فهي الوحدة. أحياناً يكون الباعث عليها الخرق المترافق مع التهاب المفاصل، وانبهار النفس المتسبب عن مشاكل قلبية، أو مرض رئوي، أو الوهن الذي يتبع سكتة دماغية. هذه الأمراض تثني الشخص عن مواصلة نشاطه. وهي حالة إنسان بلا أسرة، كالأرمل مثلاً، مما يزيد من شعوره بالكآبة، وكثيراً ما بالاضطهاد. وهذا الشعور يتزامل ويتلازم مع فقدان الذاكرة في سن الشيخوخة.

والتقاعد عن النشاط قد يقود أيضاً إلى البدانة، وإلى تكرر حالات الامساك، من غذاء يتكون في أكثره من النشويات والسكريات التي تنقصها الفواكه الغضة. ويعالجون الإمساك في العادة بالمسهلات والملينات، وهي تسبب الإسهال المتعادل مع الإمساك ومدته. وهذا

مشاكل الشيخوخة

ينجم عنه في حالات كثيرة سلس وتسرب برازي سائل متلف للجلد، ومبرز لبثور والتهابات شتى.

دورة متلاحقة من الارتباك، والاختلاط، والنسيان، والغذاء الناقص، والتقاعد عن النشاط، والوحدة، والإمساك، والإسهال، تصيب الجسم والصحة بالتدهور، فتتقهقر حالة هذا الجسم، وتسوء صحته. ونتيجة لهذا متى حصل، يصبح الإنسان القادر المستقل عالة على سواه، فيضطر إلى تعفير جبينه، بعد أن كان مرفوع الرأس. وهذا يجب أن نجتنبه وسعنا، فنحفظ للمتقدم في السن كرامته واستقلاله ببذل المساعدة اللازمة في المراحل الأولى.

مساعدة الشيخ المرتبك:

الارتباك صفة من أكثر صفات الشيخوخة بروزاً. ينبع أحياناً من مرض، أو انتقال من بيئة إلى أخرى، أو تعاطي عقاقير جديدة لمعالجة داء مزمن، أو من استمرار موجة برد قارس. وتتفاوت درجة الارتباك بين ساعة وأخرى من النهار، أو بين وقت وآخر. ويصبح المسنّ كثير الجدل، إلا أن الجدل معه لا يفيد. بل يجدر بك أن تكالمه بهدوء، محاولاً تغيير الموضوع وبالتالي نسيانه.

مشاكل تتطلب العلاج في مستهلها لئلا ينقدح منها شرر الانحلال، والتدهور، والزوال السريع. والعلاج يملي تعاون المريض، وتفهم الأسرة لمشاكله وهمومه، وشجونه، وكذلك تفهم الأصدقاء والمريدين. ويترتب على الأسرة أن تستعين بالطبيب في كل مسئلة تتخذ صفة صحية، أو تكون راجعة إلى التهافت الذي يبديه من جراء تقدمه في السن.

وتطرأ حالة يتحتم فيها نقل المسنّ إلى المستشفى لقضاء بضعة أيام فيه. والحالات الطارئة هذه تكون إما لكسر أصاب أحد أطرافه، أو

لسكتة دماغية، أو لنوبة قلبية. ففي المستشفى فرصة له ينجو فيها مما قد يصيبه في المنزل نتيجة لمرض من هذه الأمراض المفاجئة.

والجراحة هي العلاج الذي يأخذون الرجل به فوراً متى شكا من آلام البروستات، أو من التهاب المفصل، أو من سدّ في العين، أو من هبوط ما. هذه الجراحة قد تصلح الحال، وتعيد إليه الآمال.

غيرها من الأمراض والتوعكات لا تعالج بسهولة، ولكن في الوسع التخفيف من أوجاعها بمزيج من العقاقير والعلاج البدني، والتغيير في هيئة البيت من الداخل. مثال ذلك التهاب المفاصل. لا غنى فيه عن العقاقير تخفيفاً للألم، وعن العلاج البدني زيادة للحركة. ويجب اتخاذ الاحتياطات في البيت، حتى لا يصاب بضرر في تحركه هنا وهناك، وخصوصاً متى دخل غرفة الحمام، ومتى اغتسل في حوض الحمام.

والشخص المرتبك يمثل عبئاً على أهل البيت، ويضيف إلى الضغط المركز عليهم ضغطاً آخـر، وهذا أمر خطير يجب أخذ رأي الطبيب فيه. ولذا فإن قضاء مدة قصيرة في المستشفى يخفف من هذا الضغط، ويعطي العائلة فرصة تتنفس فيها ملء رئتيها، أو ملء رئاتها إن شئت التدقيق.

العناية بالهرم

الغـذاء:

يلزم للهرم طعام موزون مغذ حاوٍ للعناصر الطبيعية كافة.. مع البروتين، والدهن، والكاربوهايدريت (النشا والسكر). وكذلك الفواكه الغضة والخضراوات. ويعطى الفيتامينات (ب) و(ج) إن اقتضى الأمر، في شكل أقراص. والسوائل ضرورية له وحيوية، كما هي ضرورية للجميع في شتى أعمارهم.

مشاكل الشيخوخة

الأمعـاء:

يجب تشجيعه على التبرز دون الاستعانة بالمسهلات، أو بأقلها إن اقتضت حالة الأمعاء ذلك. وهناك مسهلات خفيفة غير مؤذية، كما أن تحاميل الغليسيرين تفيده إن وضعها متى مسّت الحاجة.

العناية بالجلد:

الاغتسال لا مفر منـه، فهو مفيـد، حتى لو اغتسـل جزئيـاً في الفراش، بمساعدة ذويه. على أن يجفف الجلد جيداً ويوضع مسحوق البودرة بين الثنايا تجنباً للالتهاب، أو الطفح، أو الإصابة بمرض من أمراض الفطريات، فمكانها الأثير كما هـو معروف في هـذه الثنايـا والغضون.

أما الشعر فيجب أن يمشط يومياً ويغسل مرة في كل أسبوع.

العناية بالقدمين:

هذا أمر على جانب عظيم من الأهمية. فمسمار القدم مؤلم، وكذلك كيس إبهام القدم الكبير. ولا شك أن قص الأظفار عمل يساعده على الحركة، وينقذه من انغراسها في البضيع.

الأسنان واللثة:

الفم تحوجه العناية بالأسنان، لأن أي إصابة تلـمّ بها تسبب الألم الشديد، وتمهد لأمراض قد لا ينجو منها. كما أنها تمنعه من الأكل، وتمنعه من النوم.

بعض المسنين ينتزعون وجبة الأسنان متى كانت مزعجة لهم، قبل تناول الطعام، وهذا لا يجوز صحياً، لأنه يعجز متى انتزعها عن اللوك الجيد، وفي هذا مضرة وأذى لمعدته وأمعائه.

التمرين:

التمرين النظامي يساعده على استبقاء قوة العضلات، والاحتفاظ

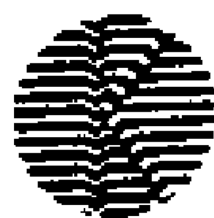
بمرونة المفاصل. والتمرين أيضاً ينشط الجسم ككل. والأسرة مطالبة بتشجيع كبيرها على القيام ببعض الواجبات، فالعمل الخفيف، كالتسوق مثلاً، يشعره بالنشاط، كما يدخل التفاؤل إلى قلبه، فيبتسم للحياة، ويقبل عليها برغبة صادقة خالية من الملل القاتل.

النـوم:

لا تستعمل العقاقير المنومة إلا في الحالات العصية، ومتى استعملت يجب أن تكون بنوعها وكميتها وفقاً على رأي الطبيب. فالعقاقير هذه تحدث التشوش والاختلاط متى أكثر منها الإنسان، وبنوع خاص عندما يستيقظ في هزيع متقدم من الليل. وآثارها غير محمودة خلال النهار. وأفضل ما يمكن مساعدة الهرم به قبل النوم هو تقديم كوب من الحليب له، فالحليب يساعد على النوم. وتجدر الإشارة إلى أن ترك حبوب النوم قرب فراشه، عمل خاطىء، فقد يعمد إلى أخذ المزيد إن أرق والجميع نيام.

العناية بالهرم تتجسم في صيانة صحته، وتوفير ما يحببه بالحياة، وإقناعه بأنه قادر على إسداء العون لأعضاء الأسرة.

الهرم إنسان كبير وصغير في آن. وقد عمل وكابد طوال سنين حتى استحق هذه العناية. فلنرد المعروف إذاً إلى صاحبه!



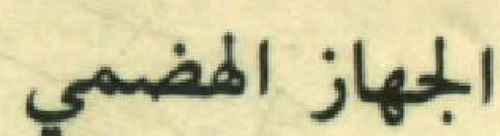
مؤسسة نزيه كركي ش.م.م.
للتصاميم والطباعة والاعلان
ص.ب: ٥٢٠٦/١٣ بيروت - لبنان

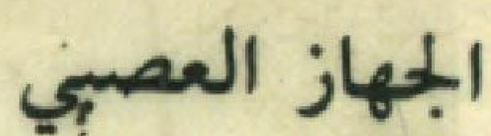
موسوعة جيب طبية

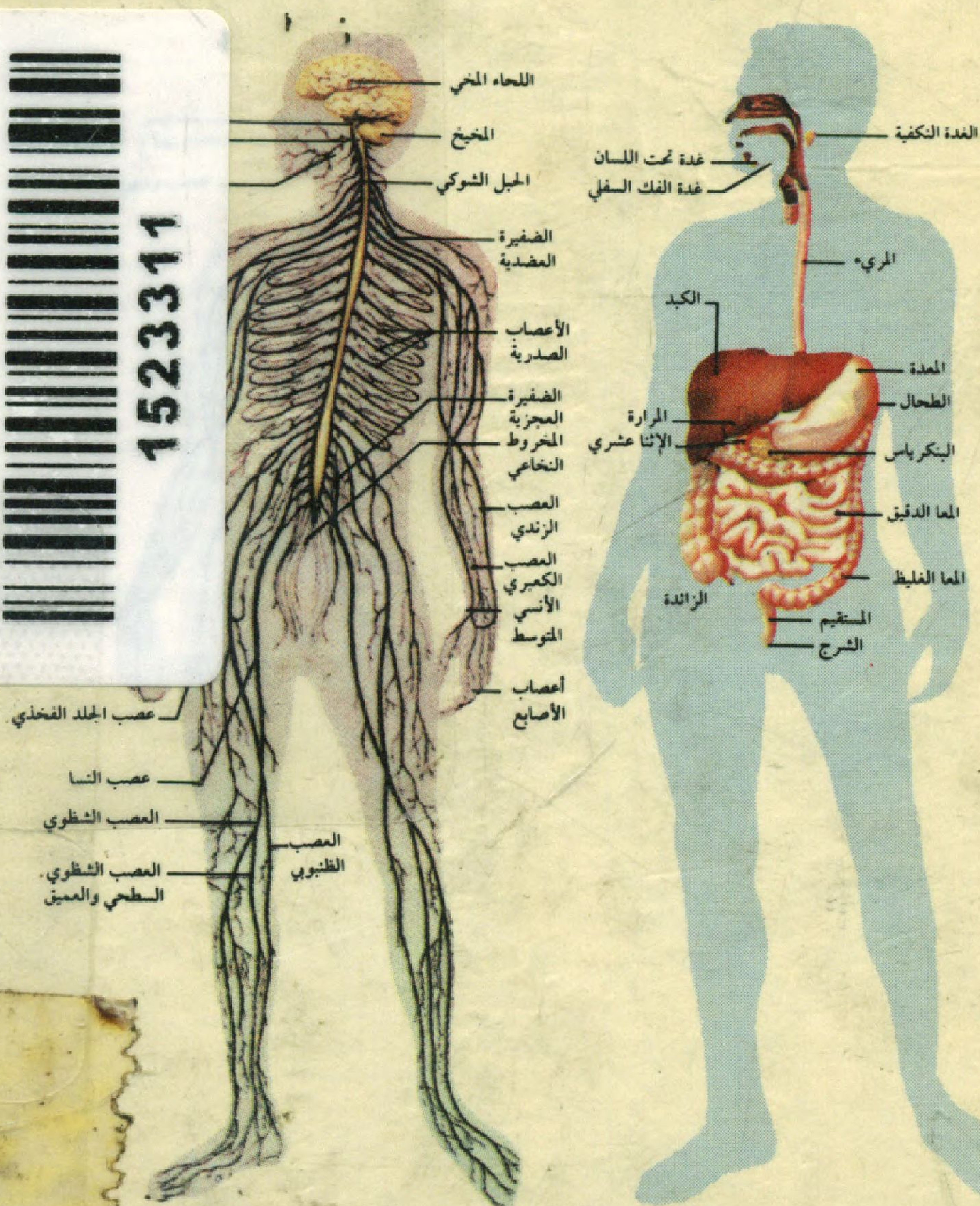
شاملة .. ولكن مصغّرة
وافية .. ولكن مقتضبة
كل مرض تضمّنته
وكل علاج وصفته

تغني عن مجلّدات
وتسفر لمن يتّبع إرشادها
عن فوائد جمّة .

لجميع ما ينتاب الإنسان
من علل وأسقام
من ذهان وهذيان
وما يصلح من علاج ودواء
وما يقتضي اتخاذه
من إجراءات لإسعاف
مريض فوجئ بنفس تقطّع
أو قلب توقّف
أو جرح نزف
أو كسر أو إغماء .







Bibliotheca Alexandrina
15233111

الآفاق الجديدة
بيروت

الثمن : ٢٥ ل.ل.
أوما يعادلها